

Avena sativa: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es la avena sativa?



La avena (*Avena sativa* L.) se cultiva en todo el mundo para proporcionar un alimento básico vital para las personas en muchos países. Avena sativa se consume comúnmente (o se toma como un suplemento medicinal) por sus beneficios para la salud altamente aclamados. Otros nombres comunes para Avena sativa incluyen *avena* (español), *hafer* (alemán), *ma-karasu-mugi* (japonés) y *avena*.

La planta de Avena sativa se compone de una semilla (avena), hojas y tallos (paja de avena) y salvado (la capa externa de la avena entera). Sorprendentemente, varias partes de la planta de

Avena sativa se usan para hacer suplementos medicinales a base de hierbas, proporcionando una amplia gama de beneficios para la salud.

Para comprender completamente las propiedades medicinales de Avena sativa, es importante aprender sobre las diversas partes de la planta, que incluyen:

- **La semilla lechosa fresca:** avena que se cosecha temprano, durante la etapa "lechosa". La avena de cosecha temprana tiene el nivel más alto de minerales como el potasio y el magnesio (disponible como suplemento).
- **La semilla madura** —comida como alimento (avena) que es rica en nutrientes como silicio, manganeso, zinc, calcio, fósforo y vitaminas A, B1, B2 y E.
- **Granos de avena enteros:** los granos de avena sin cáscara (antes de que se puedan comer los granos de avena, la cáscara externa debe eliminarse porque no es digerible por los humanos. Los granos son granos enteros, incluido el germen de cereal y la porción de salvado rica en fibra del grano, también como el endospermo (el producto habitual de la molienda). La avena integral contiene altos niveles de nutrientes como fibra soluble, proteínas, ácidos grasos insaturados, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos.
- **Paja de avena:** las hojas y tallos de la planta, que contienen niveles muy altos de hierro, así como manganeso y zinc.
- **Avena beta-glucano** (salvado de avena) fibra -soluble que se ha vinculado a la mejora de la salud del corazón y reducir el colesterol. El salvado de avena se puede encontrar como un producto alimenticio integral, así como un suplemento medicinal.

Beneficios para la salud

La avena es una rica fuente de proteínas, minerales, grasas, beta-glucano, polisacáridos y fibra dietética. También contienen muchos otros nutrientes como antioxidantes y productos químicos reductores de lípidos (grasas) como flavonoides, saponinas, esteroides y más.

La avena sativa (avena) se ha examinado en estudios de investigación clínica como remedio para muchas afecciones médicas, pero se necesita más evidencia de investigación clínica para demostrar su seguridad y eficacia para afecciones como:

- [Ansiedad](#)
- Debilidad de la vejiga
- [Estreñimiento](#)
- Diverticulosis
- Gota
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Síndrome del intestino irritable (SII)
- Trastornos articulares y tendinosos
- Afecciones renales

- Trastornos nerviosos
- Abstinencia de opio y nicotina
- Cálculos biliares
- Trastornos de la piel
- [Estrés](#)

La avena ha sido ampliamente examinada en estudios de investigación clínica y se ha encontrado que ofrece muchos efectos que promueven la salud 1 Incluyendo:

Efectos antioxidantes

Un [estudio de](#) 2015 informó que la avena (*Avena sativa L.*) contiene varios antioxidantes que incluyen:

- Vitamina e
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos

Efectos reductores del colesterol

[Los estudios](#) revelaron efectos hipolipidémicos (disminución de las grasas en la sangre) con beta glucano de avena. Comer avena y salvado de avena redujo el colesterol total en la sangre y los niveles de colesterol LDL (malo). Se descubrió que el salvado de avena es una fuente de fibra que “redujo significativamente la lipoproteína total y de baja densidad (proteínas que se combinan con las grasas en la sangre y las transportan en la sangre), lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas en aquellos con niveles de colesterol levemente altos.

Se cree que Avena sativa reduce el colesterol al proporcionar altas cantidades de fibra en la dieta (al menos 750 mg de fibra soluble por porción constituye un reclamo de salud para reducir el riesgo de enfermedades del corazón). El salvado de avena puede bloquear sustancias que contribuyen a la diabetes y al colesterol alto; También puede proporcionar una sensación de plenitud, ayudando a promover la pérdida de peso.

La salud del corazón

En 1997, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) aprobó el beneficio para la salud cardíaca de la fibra de la avena, permitiendo que los productos la incluyan

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

en su empaque. El salvado de avena también se encontró [en algunos estudios](#) para bajar la presión arterial.

Obesidad (reducción de peso)

En un [ensayo clínico](#) de obesidad y avena, los participantes del estudio con un índice de masa corporal (IMC) de más de 27 se dividieron en dos grupos. Un grupo fue tratado con cereal de avena beta glucano, el otro tomó un placebo. Después de 12 semanas, el grupo que tomó avena redujo el peso corporal, la grasa corporal, el IMC y la medición de la relación cintura-cadera. No hubo efectos adversos en ninguno de los sujetos del estudio.

Efectos antidiabéticos

Se han realizado estudios para explorar si la ingesta a largo plazo de avena o salvado de avena mejora la sensibilidad a la insulina, pero una [revisión de estudios de 2014](#) no encontró evidencia de que la avena sea efectiva en esa capacidad.

Sin embargo, otra [revisión de estudios](#) encontró que el beta glucano de salvado de avena tuvo un efecto beneficioso sobre el síndrome metabólico y la glucemia. Esto muestra que la investigación aún está determinando si existen beneficios para la salud en el control del azúcar en la sangre.

Efectos antimicrobianos

Se descubrió que los extractos de Avena sativa ofrecen propiedades antibacterianas contra *Staphylococcus aureus* y *E. coli*, así como otras bacterias.

Beneficios para la piel

[Los estudios](#) encontraron que las preparaciones de avena (como un baño de avena, emolientes y extractos coloidales de avena) fueron efectivos en el tratamiento de varias afecciones inflamatorias de la piel, que incluyen:

- Dermatitis (inflamación de la piel).
- Prurito (una afección de la piel que implica picazón)
- [Acné](#)
- [Eccema](#) (tratado con decocción de semillas secas)

Efectos del sistema nervioso

[Los estudios](#) encontraron que Avena sativa apoyó el rendimiento cognitivo en situaciones estresantes y aumentó el funcionamiento mental general saludable. En un [estudio](#), se descubrió que una dosis de 1600 mg de extracto de hierba de avena mejora la atención, la concentración y

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

la capacidad de mantener la concentración durante las tareas realizadas por adultos en varios niveles de funcionamiento cognitivo.

Adicción

[Estudios anteriores](#) de Avena sativa informaron que los extractos redujeron el deseo de nicotina, reduciendo la cantidad de cigarrillos fumados cada día.

Sistema gastrointestinal

El salvado de avena se ha estudiado como un posible tratamiento para los trastornos gastrointestinales, como la colitis ulcerosa. Un [estudio anterior](#) demostró mejorar un proceso que se presta a un aumento de la flora intestinal (llamada producción de butirato endógeno) y proporciona alivio del dolor abdominal.

Respuesta inmune

[Los estudios](#) han encontrado que el beta glucano (salvado de avena) ayudó a los glóbulos blancos a llegar rápidamente al sitio de la infección y mejoró las propiedades que matan las bacterias de los glóbulos blancos.

Posibles efectos secundarios

Los productos de avena se consideran probablemente seguros para la mayoría de las personas, incluyendo:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres en periodo de lactancia
- Niños

Contraindicaciones

Una contraindicación es una situación específica en la que no se debe administrar un tratamiento, medicamento o suplemento medicinal porque puede dañar a una persona. Las contraindicaciones para tomar productos de avena incluyen:

- Personas diagnosticadas con enfermedad celíaca u otros trastornos del tracto digestivo
- Aquellos con obstrucciones intestinales (esto incluye el esófago, el estómago y los intestinos)
- Aquellos con trastornos digestivos que ralentizan el proceso digestivo (esto podría conducir a un bloqueo intestinal).

- Los niños con una afección llamada dermatitis atópica pueden tener un mayor riesgo de alergias a la avena.

Efectos secundarios

Los efectos secundarios de la avena pueden incluir:

- Flatulencia (gas)
- Hinchazón
- Irritación anal
- Irritación de la piel (cuando los productos que contienen avena se usan tópicamente (sobre la piel)).

Para minimizar los efectos secundarios, comience con una dosis más baja, luego aumente gradualmente hasta la cantidad deseada y el cuerpo se ajustará lentamente. Es probable que los efectos secundarios disminuyan.

Precauciones especiales

Aquellos que tienen problemas para masticar o tragar (como después de un derrame cerebral o si tienen dentaduras postizas mal ajustadas o dientes flojos) deben evitar comer avena. Cuando la avena no se mastica adecuadamente, puede ocurrir un bloqueo en los intestinos.

Cómo elegir, preparación y almacenamiento

Los productos de salvado de avena deben tomarse junto con abundante agua, para garantizar una buena distribución de la fibra en el intestino.

La [ingesta dietética de referencia](#) para la fibra total para adultos de 50 años o menos es de 38 gramos para los hombres y 25 gramos para las mujeres, y para los mayores de 50 años es de 30 gramos por día para los hombres y 21 gramos para las mujeres. Una 1/2 taza de avena Quaker contiene 2 gramos de fibra soluble.

La avena lechosa se cosecha durante una etapa que solo dura alrededor de una semana.

Esto ocurre justo antes de que la avena comience a florecer y antes de que la semilla se endurezca en el grano de avena que comúnmente se come en la mesa del desayuno. Se hace una tintura de avena lechosa para preservar la potencia de la planta. También se elabora una forma seca de avena lechosa y se utiliza como tónico nutritivo.

Cómo elegir

Al comprar formas suplementarias de la planta de Avena sativa, es importante buscar un producto que sea orgánico, totalmente natural y certificado para garantizar la pureza y potencia por parte de una organización de terceros, como la Farmacopea de EE. UU., NSF International o ConsumerLab .com.

Asegurar que un producto de avena, como la avena lechosa, se haya cosechado en el momento adecuado en la etapa de crecimiento de la planta es vital para obtener un producto que tenga propiedades terapéuticas que mejoren la salud.

Tipos de avena como fuentes alimenticias

Hay varios tipos de avena disponibles como fuentes de alimentos, es importante tener en cuenta que el contenido nutricional es relativamente el mismo, ya sea que la avena esté cortada, enrollada o molida. La principal diferencia entre los diversos tipos de avena disponibles es su contenido de fibra, así como la cantidad de tiempo que lleva prepararlos.

Avena entera

La avena integral también se conoce como sémola de avena integral o granos de avena integral. Este tipo de producto alimenticio de avena se procesa mínimamente. Se quita el casco exterior (no comestible) pero todavía tienen una textura masticable y se dice que saben mejor cuando se comen calientes. La avena integral puede tardar hasta una hora en cocinarse.

Avena cortada en acero

La avena cortada en acero son granos de avena enteros, pero se han cortado en trozos más pequeños para disminuir el tiempo de cocción. En lugar de tomar una hora para cocinar, la avena cortada en acero toma solo unos 20 minutos.

Avena Escocesa

La avena que se muele en trozos rotos toma solo unos 10 minutos para cocinar a fuego alto. La avena escocesa se originó en Escocia, tiene una textura cremosa y es quizás la mejor opción para hacer avena en el refrigerador (consulte la receta en la sección Preguntas comunes).

Copos de avena

La avena enrollada, como la marca Quaker, se cuece al vapor y se ablanda, luego se enrolla en copos. El procesamiento alarga la vida útil del producto sin afectar en gran medida el valor nutricional. Se cocinan rápidamente y tardan aproximadamente 10 minutos.

Avena Instantánea

La avena instantánea se cuece al vapor y se enrolla, pero durante más tiempo que la avena enrollada, por lo tanto, se cocina parcialmente cuando se compra. Estas avenas tienen una textura cremosa, no masticable, y se pueden preparar al instante agregando agua caliente.

El beneficio para la salud es similar al de la avena enrollada, pero asegúrese de evitar la variedad de avena instantánea, endulzada / con sabor a azúcar.

Salvado de avena

El salvado de avena es muy rico en fibra soluble. No se considera grano integral porque se compone solo de la capa de salvado, pero ofrece los beneficios para la salud del grano integral. El salvado de avena se puede cocinar en solo unos minutos en la estufa o se puede agregar a otros cereales, yogur o batidos para aumentar el contenido diario de fibra en la dieta.

Infusión

Varios [estudios](#) incluyeron el uso de Avena sativa, que se ingirió como un té hecho con 3 gramos de la planta, hervida en 250 ml de agua. Después de colar y enfriar el té, se tomó varias veces al día y poco antes de acostarse por la noche.

Preguntas frecuentes

¿Se puede comer avena cruda?

Sí, la avena se puede preparar fácilmente en el refrigerador, sin cocinar, aquí está la receta:

- 1 taza de leche preferida (almendras, lácteos, anacardos o leche de coco)
- 1 taza de avena enrollada a la antigua
- 1/2 taza de yogur griego natural (opcional)

Opciones de cobertura: nueces crudas, fruta (un plátano en rodajas, bayas, duraznos u otra fruta preferida) fruta seca (como pasas o arándanos), mantequilla de nuez, semillas (como chía u otras semillas), granola, coco fresco, canela, cardamomo u otras especias, ralladura de naranja o extracto de vainilla.

Agregue la leche, la avena, el yogurt, las semillas y la fruta a un frasco u otro recipiente con tapa, agítelo o revuélvalo. Refrigerar durante la noche. Agregue más leche (si lo desea) y coberturas en la mañana antes de comer.

¿La leche de avena es más saludable que otras opciones no lácteas, o es solo otra moda pasajera?

La leche de avena está de moda, tanto que muchas tiendas tienen problemas para satisfacer la demanda.

En cuanto a una alternativa saludable a la leche láctea, depende de la marca. Evite las marcas con azúcar agregada (como las variedades con sabor) y compre productos orgánicos si es posible.

En general, la leche de avena es equivalente a la leche de almendras como fuente de proteínas y fibra. ¡Una de las razones por las que es tan popular es que tiene una consistencia cremosa (muy parecida a la leche de vaca) y se dice que tiene un sabor delicioso!

Referencias:

1. Al-Snafi, Ali. [La importancia nutricional y terapéutica de Avena sativa: una visión general](#). *Revista Internacional de Fitoterapia* .2015; 5. 48-56.
2. Centro Nacional de Medicina Complementaria y Salud Integrativa. [Colesterol alto y productos naturales: lo que dice la ciencia](#) . Febrero de 2019.
3. Boussault P, Léauté-labrèze C, Saubusse E, y col. [Sensibilización a la avena en niños con dermatitis atópica: prevalencia, riesgos y factores asociados](#) . *Alergia*. 2007; 62 (11): 1251-6. DOI: 10.1111 / j.1398-9995.2007.01527.x.
4. Academia Americana de Pediatría. *Healthy Children.org* . [Comenzando alimentos sólidos](#) . Actualizado 2019.

Lectura adicional

- Al-Snafi, Ali. [La importancia nutricional y terapéutica de Avena sativa: una visión general](#). *Revista Internacional de Fitoterapia* .2015; 5. 48-56.
- Academia Americana de Pediatría. *Healthy Children.org*. [Comenzando alimentos sólidos](#) . Actualizado 2019.
- Jane M, Mckay J, Pal S. [Efectos del consumo diario de psyllium, salvado de avena y polyGlycopleX sobre los factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad: una revisión crítica](#) . *Nutrición*. 2019; 57: 84-91.
- Singh R, De S, Belkheir A. [Avena sativa \(Avena\), un posible agente terapéutico y](#)

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

[neutraceutico: una visión general](#). *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2013; 53 (2): 126-44. DOI: 10.1080 / 10408398.2010.526725.

- Thies F, Masson LF, Boffetta P, Kris-etherton P. [Oats y marcadores de riesgo de ECV: una revisión sistemática de la literatura](#) . *Br J Nutr*. 2014; 112 Supl. 2: S19-30.