

Aveia reduz níveis de colesterol no sangue e ajuda a prevenir doenças

Com alto teor de proteínas, riqueza em fibras solúveis e insolúveis e repleta de sais minerais e vitaminas, a aveia é o grão mais nutritivo entre todos os cereais, incluindo aí o trigo, a cevada, o arroz e o milho, para citar alguns. Por seus benefícios à saúde humana e comprovada atuação no combate a doenças como hipertensão e até diabetes do tipo 2, o alimento foi classificado em 1997 pela Food and Drugs Administration (FDA) — órgão governamental dos Estados Unidos responsável pelo controle dos alimentos — como funcional.

De lá para cá, várias pesquisas vêm comprovando os efeitos do cereal na saúde humana, já chamado de melhor amigo das artérias e do coração. No Brasil, porém, o consumo se limita a pouco mais de 250g ao ano por habitante, volume que chega a ser 15 vezes inferior ao registrado em países como Finlândia, Noruega, Suécia e Dinamarca, reconhecidos pela longevidade e pela qualidade de vida da população.

Estudioso da aveia por mais de 30 anos, Elmar Luiz Floss, criador do Instituto de Ciências Agronômicas (Incia), reconhece que há um longo caminho a ser percorrido até que o grão ganhe a notoriedade devida. "Já tentamos enviar um projeto de lei para aprovação no Congresso com a intenção de inserir a aveia na merenda escolar, mas o assunto morreu", conta.

Fonte: Correio Braziliense, por Paula Takahashi.