Avena

Un plato
lleno de salud
para iniciar
nuestro día.

Dr. Dieter le Noir

www.drdieterlenoir.com



Avena

Hoy más que nunca, aquello de “que tu alimento sea tu medicina” se aplica en nuestra sociedad actual, plagada de enfermedades metabólicas.

La avena es uno de los granos ancestrales poco manipulados por la ciencia, lo que le confiere propiedades poco alergénicas y muy positivas en general. Además de su bajo contenido de gluten, es significativamente más rica en nutrientes respecto de todos los cereales comerciales.

La agricultura moderna no le ha puesto mucha atención a este grano por ser difícil de cosechar y porque su rendimiento es inferior al de los demás cereales. Es precisamente este último factor lo que hace de la avena un grano no empobrecido por métodos de agro-explotación.

Por otro lado, la avena fue uno de los últimos granos incorporados en la dieta humana, de manera que se trata de una semilla “virgen” entre los cereales. Mientras que el trigo y la cebada desempeñaron un papel central en las actividades agrícolas hace más de 10,000 años, el mejoramiento de la avena solo comenzó hace aproximadamente 3,000 años. Su resiliencia (razón por la cual también prospera en suelos pobres) y su riqueza de micronutrientes superan con creces el contenido de otros tipos de granos.

Dr. Dieter le Noir

Algunos beneficios

La avena tiene propiedades favorables para la piel, el cabello y los nervios. Valga mencionar que 40 gr de este grano contienen 7.8 microgramos (mcg) de biotina, es decir, una cuarta parte de la dosis diaria recomendada. La biotina forma parte del complejo de la vitamina B, tan importante para el cabello y la piel. Es bello ver cómo la naturaleza empaqueta sustancias en un orden específico y cómo estos paquetes de información benefician a ciertos órganos y sistemas en nuestro cuerpo.

Aparte de la biotina, la avena es muy rica en zinc, a razón de 4.3 gr por 100 gr, más que un bistec. Y ningún otro grano contiene tanta vitamina B1 (0.3 mg por 40 gr), nutriente esencial para la salud de nuestro sistema nervioso. Solo un pseudograno como el amaranto puede superar el contenido de este vitamínico. La B1, la B6 y la B12 son los vitamínicos por excelencia de nuestro sistema nervioso. Una leve deficiencia de estas sustancias vitales puede dar lugar a mareos, insomnio o trastornos neurológicos, como la inflamación de los axones nerviosos.

Por otro lado, la vitamina B1 interviene en el metabolismo de los azúcares. Al azúcar se le ha llamado la “ladrona de la vitamina B” porque, entre más azúcar, mayor el déficit de este vitamínico y, por lo tanto, más problemas nerviosos periféricos (neuropatías).





Para una psique equilibrada

Por lo que se refiere a la vitamina B6, al igual que la vitamina B1, la avena ocupa una posición de liderazgo entre los granos. Casi 1 mg de vitamina B1 por cada 100 gr de avena aporta al menos el doble de vitamina B6 que otros cereales. Como se mencionó anteriormente, esta vitamina ayuda al sistema nervioso, pero también contribuye a la salud de la sangre, ya que participa en la formación de hemoglobina y a la producción de serotonina. Esto último significa que, si no nos encontramos mentalmente bien o dormimos en forma insuficiente o inadecuada, es momento de pensar en la avena.

La deficiencia de vitamina B6 no es tan rara; tiende a presentarse en una dieta unilateral (con poca diversidad de alimentos e industrializada). Muchas veces, la diarrea crónica se asocia también con un déficit de este complejo vitamínico. Los síntomas de la deficiencia de vitamina B6 incluyen: pesadillas, mayor predisposición a infecciones, cambios en la piel (por ejemplo, desgarros en las comisuras de la boca o aparición frecuente de herpes labial) y valores elevados de una sustancia clave, la homocisteína, con lo cual aumenta el riesgo de padecimientos cardiacos.



Grano rico en hierro

No hay necesidad de carne cuando se tiene a la mano una buena avena. Bastan 40 gr de este producto para obtener 4.5 gr de hierro. ¡La avena contiene al menos el doble de hierro que la carne! Solamente el mijo, el amaranto y la quinoa tienen valores equiparables.

En caso de anemia o debilidad constitucional en los niños es muy recomendable consumir avena en lugar de otros cereales procesados. En este nutriente encontramos la combinación ideal de dos cofactores: complejo B y hierro, capaz de lograr un notable mejoramiento fisco e inmunológico en los menores.



Amigo del corazón

Otro nutriente primordial de la avena es el magnesio. En una proporción de 60 mg por cada 40 gr de avena, ¡este mineral está directamente vinculado a más de 200 reacciones enzimáticas en nuestro cuerpo! Cabe agregar que no se puede sintetizar la tiamina (vitamina B1) sin la ayuda del magnesio.

Este elemento químico es equiparable a una antena de luz. Se trata de la sustancia primaria que permitió que el Sol y la Tierra generaran un vínculo permanente a través de las hojas de las plantas (fotosíntesis). Una vez procesado y acumulado en el grano, el magnesio ofrece innumerables beneficios. Es amigo del corazón y ayuda a las fibras musculares a relajarse correctamente, permitiendo una mejor irrigación cardiaca, entre muchas otras funciones.

Varias culturas antiguas solían vincular nuestro centro, nuestro espíritu, con el corazón, el sol, la luz interna. En la medicina ayurveda, el cuarto centro de energía, el corazón, era representado por un loto de 12 pétalos, en tanto que el magnesio tiene 12 átomos. El número 12 tiene un gran simbolismo:
12 apóstoles, 12 meses del año, 12 horas diurnas, 12 horas nocturnas, 12 signos del zodiaco, 12 puertas de Jerusalén, 12 frutos del árbol de la vida y 12 notas musicales en la escala cromática. ¡Qué bello es relacionar la luz con la vida, la salud y nuestro corazón!

Un estudio danés realizado entre 54,871 adultos reveló que el consumo de granos integrales reduce hasta en 25% el riesgo cardiaco. Es increíble, pero nuestra medicina moderna sigue sin apostar por este tipo de alimentos y continúa recetando estatinas (medicamentos para reducir el colesterol) y operando arterias bloqueadas sin invertir en educación y prevención. Recordemos que la enfermedad cardíaca es hoy en día la principal causa de mortalidad.[1]



[1] Helnæs, A.; Kyrø, C.; Andersen, I.; Lacoppidan, S.; Overvad, K.; Christensen, J.; Tjønneland, A.; Olsen, A. "Intake of whole grains is associated with lower risk of myocardial infarction: the Danish Diet, Cancer and Health Cohort". Am J Clin Nutr., feb. de 2016, 17;103(4):999-1007.



Un festín para la microbiota

Gran parte del grano de la avena consta de fibra (4 gr por 40 gr), constituida por carbohidratos complejos no digeribles per se; se requiere que intervenga la digestión bacteriana (proceso de fermentación) para otorgarnos sustancias altamente reparadoras, tales como los ácidos grasos de cadena corta, importantísimos para la salud de nuestro sistema inmune y hepático. Todos conocemos los beneficios de la fibra para poder ir adecuadamente al baño y reducir significativamente problemas de pólipos, divertículos y cáncer de colon.

Recordemos siempre que alrededor de 70 % de nuestra inmunidad deriva en buena medida de la comunicación entre bacterias y nuestro propio cuerpo. Si comprendemos esto cabalmente, adoptaremos un nuevo enunciado: fortalecer y no atacar es la medicina del futuro, y nutrir la microbiota de forma adecuada será de vital importancia en la medicina del futuro.

El principal tipo de fibra soluble en la avena es el betaglucano, sustancia de altísimo valor terapéutico, ya que ayuda a fortalecer el hígado, mejora notablemente el sistema de defensas y retarda la digestión. El betaglucano se une a ácidos biliares, altos en colesterol, bloqueando de cierta manera su entrada al torrente sanguíneo, para luego ser eliminado. Finalmente, el betaglucano puede ayudar a prevenir aumentos bruscos de los niveles de azúcar en la sangre después de comer. Por lo tanto, reduce la resistencia a la insulina, combate las hipoglucemias y puede ayudar en la prevención de la diabetes *mellitus.*[2]

Un metanálisis de 14 ensayos controlados reveló que, en comparación con los grupos de control (dieta normal sin avena), se redujeron significativamente los niveles de glucosa en sangre de los participantes que consumieron avena.[3],[4],[5]

Por si fuera poco, la avena tiene altos niveles de proteína y compuestos fenólicos. Estos últimos actúan como antioxidantes, reduciendo el proceso inflamatorio corporal, principio de toda enfermedad crónico-degenerativa.



[2] Tiwari, U.; Cummins, E. “Meta-analysis of the effect of β-glucan intake on blood cholesterol and glucose levels”. Nutrition, oct. de 2011, 1;27(10):1008-16.
[33] Hou, Q.; Li, Y.; Li, L.; Cheng, G.; Sun X., Li, S.; Tian, H. “The metabolic effects of oats intake in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis”. Nutrients, dic. de 2015, 10;7(12):10369-87.
[4] Li, X.; Cai, X., Ma, X.; Jing, L.; Gu, J.; Bao, L; Li, J; Xu, M.; Zhang, Z.; Li, Y. “Short-and long-term effects of wholegrain oat intake on weight management and glucolipid metabolism in overweight type-2 diabetics: a randomized control trial”. Nutrients, sep. de 2016, 7;8(9):549.
[5] Li-xia He; Zhao, J., Yuan-sheng, H.; Li, Y. “The difference between oats and beta-glucan extract intake in the management of HbA1c, fasting glucose and insulin sensitivity: a meta-analysis of randomized controlled trials. Food funct., 2016; 7(3):1413-28.



Otro elemento protector

El silicio es una sustancia extraordinaria porque promueve la salud del tejido conectivo, la trama que sostiene, protege e intercomunica todos nuestros órganos. Este elemento es especialmente importante en la salud de nuestros huesos, piel, uñas y pelo. En el hospital Saint Thomas de Londres pudieron constatar en 2,847 pacientes que una dieta rica en avena-silicio aumenta la densidad mineral ósea. ¡Cuántas mujeres mayores de 50 años sufren hoy en día de osteopenia y osteoporosis![46]

Recientemente, al silicio se le atribuye también la reducción de enfermedades degenerativas del sistema nervioso, como el mal de Alzheimer. Ello se debe a su capacidad de fijar el aluminio, metal directamente relacionado con esta terrible enfermedad.[57]

[46] Jugdaohsingh, R.; Tucker, K.; Qiao, N.; Cupples, L.A,; Kiel, D.P.; Powell, J.J. “Dietary silicon intake is positively associated with bone mineral density in men and premenopausal women of the Framingham Offspring cohort”, Journal of Bone and Mineral Research, feb. de 2004, 19(2):297-307.

[57] Rondeau, V.; Jacqmin-Gadda, H.; Commenges, D.; Helmer, C.; Dartigues. J.F. “Aluminum and Silica in Drinking Water and the Risk of Alzheimer's Disease or Cognitive Decline: Findings From 15-Year Follow-up of the PAQUID Cohort”. American Journal of Epidemiology, vol. 169, núm. 4, 15 de febrero de 2009, 489-496, https://doi.org/10.1093/aje/kwn348



La receta perfecta

Un plato con 50 gr de avena orgánica, ½ plátano, dos dátiles sin hueso y rallados, 4 zarzamoras, 20 gr de semillas de girasol o avellanas previamente remojadas y 1 cucharadita de linaza recién molida, ayudará a cubrir los requerimientos de muchos micronutrientes.

Para un desayuno ideal: remojar la avena en agua desde la víspera; esto facilita la extracción del beta-glucano. No tirar el agua e incorporar los ingredientes antes referidos, más un poco de miel.

Prueba esta receta durante un mes y observa cómo cambia tu digestión y mejora tu vitalidad, así como tu piel, uñas y sistema nervioso.

Por último, la avena salada y cocida con verduras es un alimento especialmente regenerador para pacientes convalecientes, así como para niños y personas mayores con problemas digestivos. Después de la ingesta de antibióticos, la avena vuelve a poner la microbiota en orden.

Calidad

La mayoría de la gente ignora que el grano de avena es calentado en el proceso de industrialización. Esto se hace porque la avena está rodeada de una cáscara dura que debe retirarse cuidadosamente. Sin embargo, al calentar el grano, la avena pierde buena parte de sus propiedades.

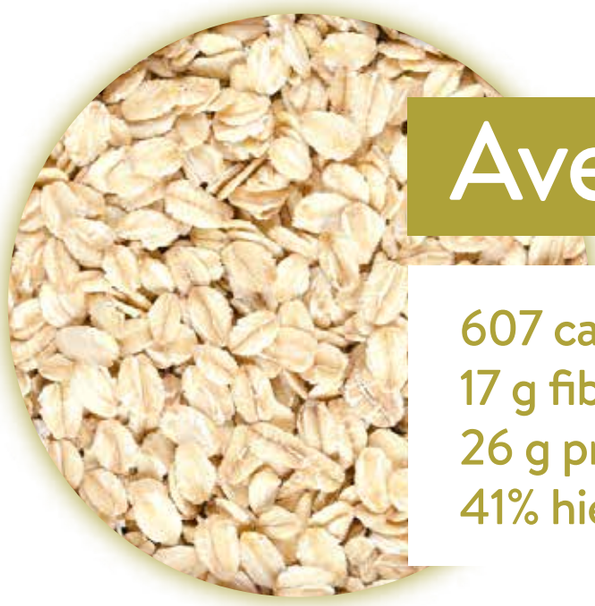
Hay que conseguir avena cruda. Lo mejor es comprar el grano entero y rolarlo. En el mercado existen pequeños aparatos que hacen esta función. Si lo anterior no es posible, en México se puede conseguir avena de la marca Bob's Red Mill ***(https://bobsredmill.com.mx/productos/hojuelas-de-avena-organica-extra-gruesa/).***

Basta observar los efectos benéficos de este grano para reforzar la máxima de Hipócrates: "Que el alimento sea tu medicina". ¡Pongámosla a prueba!



Dr. Dieter le Noir

NUTRICIÓN POR TAZA



Avena

607 calorías
17 g fibra
26 g proteína
41% hierro diario



Harina de maíz

422 calorías
9 g fibra
8 g proteína
22% vit B6 diaria



Harina de trigo

407 calorías
15 g fibra
16 g proteína
121% selenio diario



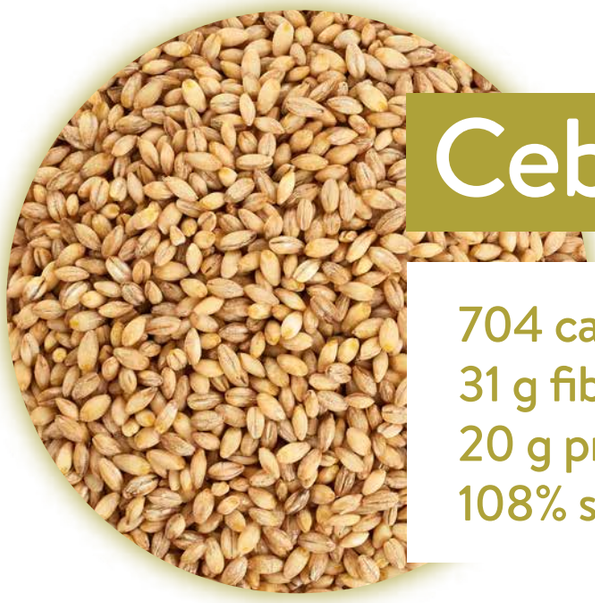
Arroz Integral

685 calorías
7 g fibra
15 g proteína
346% magnesio diario



Quinoa

626 calorías
12 g fibra
24 g proteína
78% folato diario



Cebada

704 calorías
31 g fibra
20 g proteína
108% selenio diario



Farro

800 calorías
28 g fibra
28 g proteína
40% hierro diario



Alforfón

583 calorías
17 g fibra
23 g proteína
93% cobre diario

Dr. Dieter le Noir

VALOR NUTRICIONAL AVENA

100g (3.5oz)

- Rica en fibra y minerales
- Uno de los cereales más saludables del mundo
- Buena fuente de antioxidantes
- Sin Gluten

