



## Avena a colazione: perché mangiarla e a chi fa bene

**Per effetto dell'ottimo profilo nutrizionale, il cereale appartenente alla famiglia Poaceae si afferma sempre di più come ingrediente di una dieta sana ed equilibrata, a partire dal primo pasto della giornata**



L'avena è un cereale dalle molte proprietà nutrizionali.

I cereali si distinguono in quelli destinati al **consumo umano** (frumento, soprattutto tenero, riso e mais) oppure al consumo animale. Tra questi ultimi, alcune varietà come l'avena sono state inserite anche nell'alimentazione dell'uomo.

## Proprietà dell'avena

Una delle caratteristiche dell'avena è il **discreto contenuto di fibra di tipo solubile** e in particolare di **betaglucani**. Questi aiutano ad **abbassare il colesterolo cattivo (LDL)** e, di conseguenza, a ridurre il rischio cardiovascolare. Inoltre è **particolarmente indicata nei diabetici**, poiché riduce l'assorbimento di glucosio, e per chi soffre di [colesterolo alto](#).

La **presenza di tracce di glutine nell'avena** è da tempo oggetto di un dibattito finalizzato a valutare se questo cereale sia indicato o meno per i celiaci. Si è arrivati alla conclusione che, in realtà, l'avena non contiene glutine ma potrebbe esserci un rischio di contaminazione durante la sua lavorazione, per cui si preferisce sconsigliarla in caso di celiachia.

Il consumo di avena apporta **numerosi benefici all'apparato gastrointestinale**, poiché permette di mantenere la regolarità intestinale e di contrastare la condizione di stitichezza.



Farina di avena: più calorica e proteica rispetto a quella di frumento.

## Farina di avena, fiocchi di avena e crusca

Al supermercato troviamo l'avena in diverse forme, tra cui la farina, i fiocchi e la crusca.

La **farina d'avena** rispetto a quella di frumento, a parità di peso, è più calorica e contiene più proteine, fibra e grassi. È **uno dei cereali più energetici e indicati per la prima colazione**, ottima per preparare soffici pancake, biscotti o torte. È particolarmente consigliata a chi necessita di un apporto maggiore di proteine nella dieta come vegani e vegetariani, sportivi e bambini.

I **fiocchi d'avena** si ottengono sottoponendo i chicchi del cereale a una cottura a vapore e a una successiva pressatura. È fondamentale cuocere i fiocchi d'avena prima del consumo, in modo da renderli più digeribili ed evitare problemi di gonfiore addominale. Inoltre, la cottura permette di sfruttare al meglio tutte le proprietà nutrizionali del cereale.



Fiocchi di avena a colazione: buoni e digeribili.

La **crusca d'avena** è lo strato esterno del chicco e si può aggiungere allo yogurt o al latte. La **bevanda vegetale al gusto di avena** è adatta per colazione o per merenda, contiene meno calorie del latte vaccino, è povera di grassi e di calcio, ricca di vitamina E e di acido folico. È bene guardare l'etichetta per assicurarsi che non siano presenti più di 4 g di zucchero per 100 ml. Può essere una buona soluzione per gli intolleranti al lattosio.

### **Avena a colazione: un pieno di energia**

Il primo pasto della giornata è importantissimo: chi abitualmente fa la prima colazione ha un profilo metabolico migliore per quanto attiene al rischio cardiovascolare e allo stato di salute e benessere in generale.

La **classica colazione degli italiani** prevede cornetto e caffè, oppure, latte o succo di frutta con biscotti. Si tratta di opzioni che apportano per lo più zuccheri semplici e grassi, carenti di fibra e proteine. I dolci saziano sul momento ma influiscono negativamente sui valori della glicemia; il risultato è che la fame tornerà dopo poche ore. Un altro aspetto da considerare è che si tende a fare tutti i giorni la stessa colazione, non dando la giusta varietà agli alimenti.



La crusca si può aggiungere allo yogurt o al latte.

L'avena a colazione fornisce carboidrati complessi, proteine e soprattutto fibra, che rallenta l'assorbimento degli zuccheri. Questo cereale viene spesso consigliato dai nutrizionisti perché è molto digeribile e saziante. Infatti, una colazione a base di porridge permette di rimanere sazi durante la mattinata e di arrivare al pranzo senza troppo appetito.

I fiocchi di avena possono essere tostati e trovarsi nei muesli o nelle barrette ai cereali o possono essere cotti e utilizzati per preparare il classico [porridge anglosassone](#), una pietanza buonissima sia nella versione dolce che salata che prevede la cottura dei fiocchi d'avena nel latte (vaccino o vegetale) o in acqua. Può essere dolcificata con miele, confettura o frutta fresca e arricchita con cioccolato, frutta secca o semi. Una buona soluzione per una colazione energetica, bilanciata e a basso indice glicemico.

È fondamentale scegliere fiocchi d'avena biologici: questo cereale mantenendo il rivestimento esterno del chicco, è più soggetto ad accumulo di pesticidi e di altre sostanze nocive!

#### **Data di creazione**

19/04/2022

#### **Autore**

valentina-lopez