**AVEIA: SIMPLESMENTE SAUDÁVEL**

*A beta-glucana de aveia oferece aos fabricantes a oportunidade de incorporar os benefícios à saúde provenientes da aveia - há muito tempo conhecidos - em seus produtos alimentícios e bebidas.*

Doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade alcançaram proporções epidêmicas nas sociedades do mundo inteiro, com tendência de crescimento a taxas alarmantes. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, entre 2009 e 2030, quase 23.6 milhões de pessoas poderão morrer de doenças cardiovasculares, tornando os produtos que oferecem benefícios à saúde do coração uma importante tendência na indústria de alimentos e bebidas.

A beta-glucana - componente solúvel rico em fibras da aveia - é um ingrediente que os fabricantes vêm demonstrando cada vez mais interesse, para ajudá-los a produzir produtos mais saudáveis. A beta-glucana de aveia atrai um interesse especial devido à sua estrutura molecular específica e alto peso molecular, oferecendo uma variedade de propriedades benéficas e funcionais à saúde.

Muitos ingredientes provenientes da aveia ou à base de aveia frequentemente resultam na liberação de coloração e sabor indesejáveis, além de granularidade. O PromOat® Beta glucan, por outro lado, é um ingrediente solúvel que proporciona sabor límpido e coloração neutra, sendo versátil e fácil de utilizar em alimentos e bebidas. Também oferece estabilidade ácida e térmica, permitindo que seja utilizado em uma ampla variedade de processos industriais.

O PromOat® Beta glucan possui fortes propriedades emulsificantes e de ligação com a água, o que proporciona aumento na viscosidade e estabiliza emulsões, criando uma textura macia, cremosa e indulgente em produtos com teor de gordura reduzido. Em produtos panificados como bolos e muffins com baixo teor de gordura, por exemplo, o ingrediente acrescenta volume e também aumenta sua vida útil, devido às suas propriedades aprimoradas de controle da umidade.

Esses fatores tornam o PromOat® Beta glucan ideal para uso em uma infinidade de aplicações, por exemplo:

* Biscoitos e bolos.
* Pães.
* Barras e cereais matinais.
* Molhos e temperos.
* Shakes e *smoothies*.
* Bebidas instantâneas.
* Massas.
* Sopas.
* Suplementos alimentares.

**A beta-glucana de aveia oferece benefícios gerais à saúde e permite o uso de alegações funcionais de saúde nos rótulos de produtos**

Os consumidores em todo o mundo estão cada vez mais conscientes de sua saúde, procurando por produtos melhores e que ajudem nessa busca, a longo prazo. Na América do Sul, onde 50% da população está acima do peso ou é obesa, bebidas e alimentos embalados que visam à saúde e ao bem-estar demonstram forte crescimento. De acordo com os dados da Euromonitor International, o mercado brasileiro de alimentos embalados funcionais e enriquecidos cresceu de $33.8 milhões em 2007 para $70.4 milhões em 2013 e, segundo projeções, alcançará $79.7 milhões até 2015.

As autoridades de todo o mundo, incluindo as do Brasil, começaram a autorizar declarações sobre benefícios à saúde, como "redução do colesterol" atribuída a beta-glucana de aveia. No Brasil, a ANVISA autorizou a seguinte declaração funcional na embalagem de produtos alimentícios com a beta-glucana de aveia: ***“A beta glucana (fibra alimentar) auxilia na redução da absorção de colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”***.

Muitos ensaios clínicos, ao longo dos anos, demonstram que a beta-glucana de aveia auxilia a redução de colesterol entre pessoas com níveis de colesterol moderadamente elevados e, posteriormente, auxilia a manutenção das concentrações de colesterol no sangue dentro de uma faixa saudável. Uma análise recente de estudos realizados entre 1998 e 2011 indica que o consumo de beta-glucana de aveia em doses diárias de pelo menos 3 g/dia é capaz de reduzir os níveis de colesterol total e lipoproteína de baixa densidade (LDL) em 5-10% em pessoas normocolesterolêmicas ou hipercolesterolêmicas. Os estudos descritos nas análises demonstraram que, em média, o consumo de aveia está associado a reduções de 5% e 7% nos níveis totais de colesterol e LDL, respectivamente (1). Esse número é altamente significativo, pois de acordo com estimativas, uma queda de 1% no colesterol no sangue pode ser traduzida em diminuição de 2% no risco de desenvolvimento de doença cardíaca(2).

Pesquisas também indicam que a beta-glucana de aveia, quando consumida com as refeições, pode auxiliar na manutenção dos níveis sadios de glicose no sangue, após uma refeição; fornece fibras que podem promover a saciedade, além de auxiliar no reequilíbrio do teor de calorias e gorduras em receitas, devido a propriedades que imitam a gordura.

A beta-glucana de aveia é um ingrediente atraente, não apenas devido a seus benefícios funcionais, mas também às suas atraentes opções de alegações funcionais que podem ser incorporadas aos rótulos, incluindo "alto teor de fibra" ou "fonte de fibras", e até de "não contêm glúten", dependendo da formulação e do produto final em questão. Incluir uma declaração sobre os benefícios à saúde, relacionados ao colesterol também é possível em alguns países, como por exemplo, no Brasil, além de ser isenta de registro e poder ser simplesmente mencionada no rótulo como "beta-glucana". Com teor de beta-glucana de 35% e ausência de componentes insolúveis, o PromOat® Beta glucan garante facilmente a dose diária necessária exigida para o uso das declarações funcionais; por exemplo, 1,5 grama por porção em bebidas.

**Os benefícios da aveia**

Os benefícios à saúde proporcionados pela aveia são reconhecidos há milhares de anos. Fabricantes de alimentos e bebidas não precisam pensar duas vezes para decidir se devem adicionar beta-glucana de aveia aos seus alimentos. Muitos são os benefícios à saúde, incluindo menor absorção de colesterol e moderação na resposta de glicose no sangue pós-alimentação. Não é surpresa que os produtos à base de aveia estão conquistando maior popularidade no mercado atual.

O PromOat® Beta glucan permite que os fabricantes de alimentos e bebidas se beneficiem de todas as vantagens desse ingrediente funcional, saudável e naturalmente processado, ao criar produtos que proporcionem a textura e o sabor que os consumidores simplesmente adoram. Além disso, a aveia ainda proporciona os benefícios altamente reconhecidos à saúde.

Já disponíveis no mercado dos Estados Unidos, Europa e Ásia, agora no Brasil os fabricantes já podem provar dos benefícios da aveia, um ingrediente único e versátil.

**Referências**

1. [Othman RA](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Othman%20RA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21631511)1, [Moghadasian MH](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Moghadasian%20MH%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21631511), [Jones PJ](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Jones%20PJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21631511). **Cholesterol-lowering effects of oat β-glucan.** [Nutr Rev.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21631511) 2011 Jun;69(6):299-309.
2. : Manson JE, Tosteson H, Ridker PM, Satterfield S, Hebert P, O’Connor GT, Buring JE, Hennekens CH. The primary prevention of myocardial infarction. N Engl J Med. 1992;326:1406–1416.

*\* Caroline Sanders é diretora de Vendas da Tate & Lyle Oat Ingredients.*

**Tate & Lyle Brasil S.A.**

*www.tateandlyle.com*