



AVENA

PER LO STRESS

Avena sativa:
efficace per la stanchezza mentale,
insonnia e diabete

Scheda botanica

L'avena comune è una pianta della famiglia delle Poacee (ograminacee). È originaria dell'Europa Meridionale, ma oggi è diffusa nei cinque continenti.

Considerata un cereale minore, è conosciuta anche con il nome di biada. Pianta erbacea annuale, raggiunge l'altezza di un metro. L'infiorescenza dell'avena è una pannocchia i cui ultimi rami terminano in una spigetta portante a maturità due o tre frutti, quasi cilindrici, avvolti da glume o giumelle, che rimangono generalmente anche dopo la trebbiatura e che sono ricche di principi nutritivi. Il colore delle giumelle (lemma e palea) varia tra bianco, giallo, marrone o grigio.



CURIOSITÀ

Già 3000 anni fa era nota ai cinesi; in seguito fu utilizzata anche da altre popolazioni, fra cui i latini. Grazie alla sua capacità di adattamento a clima poco favorevoli, nel corso del tempo è divenuta il cereale più diffuso nel Nord Europa.

In Scozia e Irlanda viene utilizzata per la preparazione del famoso porridge, dal gusto dolce, dove l'avena è mescolata al latte e aggiunta a sfarinati di grano.

PROPRIETÀ E INDICAZIONI

È un cereale ricco di proteine, grassi e cellulosa; ma per la sua conformazione, l'eliminazione della cellulosa risulta difficile e questo impedisce un pieno utilizzo dei suoi principi nutritivi da parte dell'organismo. I suoi fiocchi (chicchi frantumati e schiacciati) sono impiegati per minestre, creme, ma soprattutto per la preparazione dei muesli. I chicchi contengono un 60-70% di amido e altri glucidi; un 14 di proteine e un 7% di lipidi, all'interno dei quali si trova una significativa percentuale di lecitina; inoltre, vitamine del gruppo B, acido pantotenico, enzimi, minerali (fosforo, ferro, calcio, magnesio), vari oligoelementi e un alcaloide (l'avenina, che svolge un'azione stimolante nei confronti

della tiroide) con effetto tonificante e riequilibrante del sistema nervoso. Il suo impiego dà ottimi risultati in caso di depressione, nervosismo, insonnia, ed esaurimento fisico o mentale. Ideale per studenti (soprattutto in periodo di esami), sportivi, madri che allattano e per chi soffre lo stress. In fiocchi l'avena diventa energetica, ideale per bambini e convalescenti e per chi soffre di gastrite, colite o altri disturbi di digestione. Il consumo di fiocchi d'avena integrali (cioè con la crusca) è un eccellente sistema per ridurre il colesterolo cattivo (Ldl). Il contenuto di acido fitico, che limita l'innalzamento della glicemia dopo il pasto, rende l'avena utile per la prevenzione e il trattamento dietetico del diabete.