

L'avena.

I cereali, ed in particolare i semi e i prodotti della loro lavorazione, sono i principali alimenti della nostra cultura nutrizionale.

Appartenenti alla grande famiglia delle Graminacee o Poacee, comprendono numerosi generi, variamente diffusi e coltivati nei diversi continenti, in relazione all'habitat ottimale di crescita e sopravvivenza.

L'avena, e precisamente l'**Avena sativa**, è un cereale caratteristico delle regioni dell'Europa centro-settentrionale e del Nord America, prediligendo le temperature più fredde ed i terreni con maggiore umidità.

Rientra nella preparazione del porridge e del muesli.

Pare venisse coltivata già a partire dal VI secolo a. C.

E' reperibile in chicchi, fiocchi, farina, crusca e latte.

E' un prezioso alimento ricco di principi nutrizionali.

Veniva denominata "donatrice di oligoelementi" per l'alto contenuto di minerali quali calcio, manganese, zinco, fosforo, selenio, ferro e magnesio.

Contiene anche una buona quota di proteine, con una significativa quantità dell'aminoacido lisina, amido, acidi grassi polinsaturi come l'acido linoleico, vitamine (tiamina, riboflavina e niacina), fibre solubili, alcaloidi quali la gramina e l'avenina.

L'**Avena sativa** è un alimento tonificante, antiastenico, energizzante e stimolante, particolarmente adatto agli sportivi, nelle fasi di convalescenza e nel periodo di allattamento.

Rimineralizza.

Aiuta la regolarizzazione del tono dell'umore per l'azione dei suoi alcaloidi sull'attività di alcuni neurotrasmettitori, cioè del GABA e delle catecolamine.

Favorisce il metabolismo del colesterolo.

Apporta una buona quota calorica senza provocare bruschi incrementi dei valori glicemici.

Ne è particolarmente indicata l'assunzione a colazione.

Può favorire nei soggetti predisposti la formazione di calcoli renali di ossalato ed una risposta esaltata agli ormoni tiroidei.

Dott. ssa Caterina Origlia- Medico Specialista in Medicina Interna- Bari