NOVA PESQUISA SOBRE BETA-GLUCANA DA AVEIA CONFIRMA O PAPEL DA VISCOSIDADE EM OBTER MAIORES BENEFÍCIOS DE REDUÇÃO DO COLESTEROL

***A beta-glucana é uma fibra solúvel encontrada na aveia. Este ingrediente de origem natural é particularmente conhecido por seus benefícios à saúde do coração e ajuda a reduzir o colesterol e os riscos associados à doença cardiovascular (DCV). Diversos estudos clínicos mostram que 3g de beta-glucana de aveia por dia reduz o risco de doença cardiovascular em quase 20%.***

Uma nova meta-análise publicada no *American Journal of Clinical Nutrition*(1) mostra que o consumo diário de pelo menos 3g de beta-glucana de aveia reduz os níveis de colesterol. Esse efeito foi observado em homens e mulheres adultos magros, com sobrepeso e obesos, com e sem diabetes tipo 2, por meio de 28 ensaios clínicos randomizados.

Reduzir o colesterol para diminuir o risco cardiovascular é uma mudança de estilo de vida aceita e recomendada pelas diretivas europeias(2) e norte-americanas(3). As alegações de saúde sobre a associação entre redução do colesterol e consumo de fibras solúveis de pelo menos 3g por dia de beta-glucana de aveia foram aprovadas pelas agências de alimentos em todo o mundo, incluindo a EFSA(4) e o FDA(5). O efeito da redução do colesterol decorrente do consumo de beta-glucana de aveia depende da sua viscosidade no intestino delgado, e, consequentemente, do seu peso molecular. Um peso molecular elevado significa que a beta-glucana pode ser liberadas da matriz de alimentos durante a digestão e formar um gel viscoso no interior do intestino delgado.

O Dr. Thomas Wolever, autor do estudo, explica: “*Atualmente, sabemos mais sobre a importância das propriedades físico-químicas da beta-glucana de aveia na determinação da sua capacidade de reduzir o colesterol e glicose no sangue em seres humanos. A nossa meta-análise é a primeira a levar essa informação em conta, incluindo apenas estudos utilizando beta-glucana de aveia com alto peso molecular*”.

Diversos estudos clínicos realizados com OatWell®, a beta-glucana de aveia da DSM, também confirmam esse efeito positivo, assim como a opinião positiva da AESA. A eficácia comprovada de OatWell® foi a base para a apresentação do Artigo 14 da AESA(6).

Um artigo recente publicado no *British Journal of Nutrition*(7) analisa mais detalhadamente as propriedades funcionais da beta-glucana de aveia. Os autores analisam diversos estudos utilizando OatWell® que demonstram que a beta-glucana da aveia, com alta viscosidade, pode reduzir o colesterol e o aumento dos níveis de açúcar no sangue depois de comer. Isto incluiu a beta-glucana de aveia em matrizes de alimentos como farelo de aveia e cereais de farelo de aveia.

Para consumir a quantidade recomendada de 3g por dia de beta-glucana de aveia, basta ingerir 11g de OatWell® para atingir o mesmo efeito que três porções (até 90g) de aveia.

DSM tem trabalhado com seus clientes para aumentar a conscientização dos consumidores sobre os benefícios da beta-glucana da aveia. OatWell® está disponível na forma de farinha ou em pó, sendo adequado para uso em diversas aplicações, entre elas pães, biscoitos, cereais, massas, bebidas, bebidas instantâneas e os suplementos dietéticos.

## DSM - Bright Science. Brighter Living™

A Royal DSM é uma empresa global de base científica com atuação em nutrição, saúde e materiais. Ao associar suas competências exclusivas nas Ciências da Vida e nas Ciências dos Materiais, a DSM gera prosperidade econômica, desenvolvimento ambiental e avanços sociais, simultaneamente, criando valor sustentável para todas as partes interessadas. A DSM fornece soluções inovadoras que fomentam, protegem e aprimoram o desenvolvimento em mercados mundiais, como o de suplementos alimentares e dietéticos, cuidados pessoais, alimentação, dispositivos médicos, automotivos, tintas, elétrico e eletrônico, preservação da vida, energias alternativas e materiais biológicos. Os 24.500 funcionários da DSM geram vendas em torno de 10 bilhões de euros anuais. A empresa está cotada na NYSE Euronext.

**Referências**

1. Cholesterol-lowering effects of oat b-glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials. AJCN. First published ahead of print October 15, 2014 as doi: 10.3945/ajcn.114.086108.

2. The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Atherosclerosis Society (EAS). ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. Eur Heart J 2011;32:1769–818.

3. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection. JAMA 2001;285:2486-97.

4. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection. JAMA 2001;285:2486-97.

5. USA Food and Drug Administration. Health claims: Soluble fiber from certain foods and the risk of coronary heart disease (CHD). Code of Federal Regulations Title 2; Section 101.81. www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.81 Accessed November 14, 2013.

6. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to oat beta-glucan and lowering blood cholesterol and reduced risk of (coronary) heart disease pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8:1885[15 pp.].

7. Oat β-glucan: physico-chemical characteristics in relation to its blood-glucose and cholesterol-lowering properties. British Journal of Nutrition (2014), 112, S4–S13

8. Glycemic response to extruded oat bran cereals processed to vary in molecular weight. Cereal Chemistry (2012), 89, 255–261.

**DSM Nutritional Products**

Tel: (11) 3760-6300

*www.dsm.com*

*www.friendoatwell.ch/en*