

BETA-GLUCANA: A FIBRA DA AVEIA

Sentir-se e parecer-se bem é uma das primeiras prioridades de muitos consumidores. Assim, a saúde e o bem-estar conferem uma tendência importante na indústria de alimentos e bebidas, permeando praticamente todos os subsegmentos.

As vendas de alimentos, bebidas e suplementos alimentares com benefícios comprovados à saúde vêm crescendo ano a ano, atingindo com um mercado global de cerca de US\$130 bilhões. A beta-glucana de aveia é um dos ingredientes que oferece grande potencial de mercado. Encontrado em fontes naturais, como aveias, esse nutriente possui benefícios comprovados para a saúde do coração, manutenção dos níveis de açúcar no sangue e função digestiva.

Nesse aspecto, a betaglucana de aveia OatWell® da DSM Nutritional Products atende as necessidades de saúde dos consumidores e ajudam os fabricantes de alimentos e bebidas a agregar valor a seus produtos.

Manutenção dos níveis de colesterol

Quando consideram sua saúde e bem-estar em geral, uma das áreas que os consumidores se concentram é a manutenção de níveis saudáveis de colesterol.

Múltiplos estudos clínicos demonstram que o consumo de apenas 3g de beta-glucana de aveia por dia é capaz de reduzir o risco de doenças cardiovasculares em até 20 por cento, pois ele impede a absorção do colesterol dos alimentos no estômago e no intestino. Esse mecanismo foi verificado pela Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA, na sigla em inglês), a qual emitiu parecer positivo que corrobora o vínculo entre o consumo de beta-glucana de aveia e níveis reduzidos de colesterol no sangue. Posteriormente, esse veredito foi convertido em uma declaração de saúde totalmente corroborada pela Comissão Europeia, significando que está aprovada para uso na embalagem. O mesmo ocorreu no Brasil, onde a ANVISA aprova a alegação de propriedade funcional que a beta-glucana de aveia “auxilia na redução da absorção de colesterol”. Essa mensagem cientificamente validada atrairá um grande número de consumidores que procura manter níveis saudáveis de colesterol no sangue e também seus corações felizes.

Controle da glicemia

Os benefícios associados às beta-glucanas não param aí. A EFSA também emitiu um parecer positivo sobre uma declaração relacionada ao consumo de beta-glucana de aveia e a manutenção de níveis saudáveis de glicose no sangue. Altos níveis de açúcar no sangue, combinados à obesidade e alta pressão sanguínea, é uma das principais causas de diabetes Tipo 2. Trata-se de uma forma conhecida dessa doença, a qual afeta mais de 90% dos diabéticos, sendo que a probabilidade de sofrerem doença cardíaca devido a uma série de riscos cardiovasculares associados à diabetes é pelo menos duas vezes maior do que aos não diabéticos.

A beta-glucana de aveia desacelera o aumento dos níveis de açúcar no sangue após uma refeição e retarda a redução do valor ao nível pré-refeição. O método de funcionamento pode ser descrito da seguinte forma: quando a beta-glucana, nas fibras alimentares solúveis da aveia, é ingerido, forma um gel que torna o conteúdo do estômago e do intestino delgado mais viscoso. Com isso, a digestão é retardada e a captação de carboidratos na corrente sanguínea demora mais, evitando assim flutuações súbitas nos níveis de açúcar no sangue.

Saúde gastrointestinal

A saúde digestiva é uma tendência importante, evidenciada com iogurtes probióticos e produtos fortificados com grãos integrais cada vez mais populares entre os consumidores que procuram manter seus sistemas digestivos funcionando em níveis ideais. Nesse aspecto, fibras como a beta-glucana desempenham nova - mente um papel importante na manutenção de um bom funcionamento do intestino. As aveias, por exemplo, contêm uma combinação única de fibras alimentares solúveis e insolúveis, promovendo um sistema intestinal saudável e melhorando a digestão. Essa mensagem foi corroborada pela EFSA, a qual confirmou que o consumo diário adequado de beta-glucana de aveia contribuiu para um “maior bolo fecal”. Para usufruir dessas vantagens, um produto deve conter pelo menos 6g de beta-glucana de aveia por 100g.

Estilos de vida saudável

Apesar de a saúde do coração ser a prioridade dos consumidores, o consumo de fibras e de beta-glucana em geral ainda não é tão alto quanto deveria ser. Na verdade, a ingestão média de fibras por mulheres no Reino Unido é de 12,6g por dia, bem abaixo da ingestão diária recomendada. À medida que o consumo de fibras diminui, diminui também o consumo de beta-glucana e, como resultado, os consumidores não atingem o consumo diário recomendado de três gramas por dia desse nutriente.

Para essas pessoas, alimentos, bebidas e suplementos alimentares que incorporem a beta-glucana de aveia oferecem uma forma conveniente e eficaz de aumentarem o consumo diário desse nutriente. É nesse ponto que fornecedores de ingredientes nutricionais como a DSM são capazes de agregar valor, auxiliando fabricantes a oferecerem ao mercado produtos diferenciados com rapidez e facilidade.

A beta-glucana de aveia OatWell® está disponível nas formas de farinha ou pó extrafino, é natural, clean label e altamente versátil. Exemplos de aplicações incluem pães, biscoitos, cereais, bebidas em pó e suplementos alimentares.

DSM Produtos Nutricionais Brasil S.A.

Tel.: (11) 3760-6300

dsm.com/latam