
L'avena

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Originaria dell'Europa, l'avena è oggi coltivata in molte parti del mondo. Questo cereale è utilizzato soprattutto per l'alimentazione degli animali (biada), ma in questi ultimi tempi sta conquistando notevole valore anche nell'alimentazione umana per le sue proprietà nutrizionali. Già i nostri nonni ritenevano che l'avena fosse un portento della natura e dicevano che l'avena fa uomini di ferro. Infatti, questo cereale è molto ricco di proteine, grassi, sali minerali e vitamine ed è un alimento energetico indicato per gli sportivi, per le persone debilitate, convalescenti e stressate. Tra le fibre, di cui è ricca l'avena, sono presenti i beta-glucani che hanno la fama di migliorare la funzionalità intestinale, mantenere il peso corporeo e ridurre il colesterolo. L'avena è priva di glutine e può essere consumata dai celiaci. Ha un indice glicemico inferiore rispetto ad altri cereali ed è, pertanto, adatta all'alimentazione dei diabetici. Contiene l'auxina, fitormone della crescita ed è consigliato nei ritardi della crescita e nel rachitismo. Sono ben noti i cosiddetti fiocchi d'avena, chicchi schiacciati dopo esser stati ammorbiditi mediante cottura a vapore: essendo precotti si cuociono in pochissimo tempo e rappresentano un'ottima prima colazione, la cui qualità, secondo uno studio pubblicato nel 2008 dalla rivista *Public health nutrition*, è molto importante in particolare per bambini e ragazzi perché influisce sull'attenzione scolastica. Alcune sostanze dell'avena sono idratanti, emol - lienti e decongestionanti; in commercio ci sono diversi prodotti dermatologici (soluzioni ecc.) contenenti l'avena, utilizzati per combattere affezioni della pelle. Questi prodotti sono efficaci nelle dermatiti infiammatorie perché favoriscono la rigenerazione della pelle e fanno diminuire il rossore e il prurito. Per il trattamento dell'acne si trovano in vendita anche saponi all'avena che hanno proprietà antimicrobiche ed antiflogistiche. L'avena è usata come additivo di cibi e nella confezione di carte per avvolgere alimenti. In distilleria serve per la produzione del whisky che, per tale motivo viene anche chiamato spirito di avena.