

## ALIMENTACIÓN

## SALVADO DE AVENA

El «milagroso ingrediente» de la Dieta Dukan interfiere en la absorción de vitaminas

Su ingesta resulta beneficiosa frente al estreñimiento, reduce el colesterol y sacia, pero obstaculiza la asimilación de vitaminas A, E, C, B1 y B2. Los expertos insisten en que si se sigue una dieta equilibrada no hay por qué tomarlo

Beatriz Muñoz • MADRID

**D**e alimento destinado para los caballos a ingrediente, supuestamente, «milagroso» para luchar contra el sobrepeso. Así se presenta el salvado de avena, cuyo consumo se ha disparado de forma desorbitada desde que la Dieta Dukan lo incluyera como la base de su modelo alimentario. El hecho de alabar las propiedades este ingrediente se debe a que, por su elevado contenido en fibra, se supone que contrarresta la escasez de frutas y verduras que caracterizan a la dieta del nutricionista francés. Sin embargo, un estudio realizado por dos revistas digitales, «Santé Medicine» y «Journal de Feme», entre 5.000 personas que habían seguido la dieta revela que el 80 por ciento recuperó el peso inicial al cabo de los cuatro años.

Según la doctora María José Frutos Fernández del departamento de Tecnología Agroalimentaria de la Universidad Miguel Hernández de Alicante, «las capas externas del grano del salvado de avena aportan una fuente importante de fibra insoluble en la dieta y tiene la capacidad de facilitar la función del colon, concentrándose en esta parte del grano muchos componentes como lignina, ceras, fitatos, sales minerales y compuestos fenólicos. Sin embargo, su consumo no puede ser exclusivo como único aporte de fibra en la dieta».

#### PODEROSO SACIANTE

El estilo de vida actual y la falta de una dieta equilibrada ha propiciado el aumento de casos de estreñimiento, fundamentalmente entre las mujeres. En este sentido, son muchas las personas que han apostado por el salvado de avena para solucionarlo. Para el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en Aparato Digestivo de la Clínica Médico-Quirúrgica de Enfermedades Digestivas (CMED), «el

consumo de salvado de avena u otros cereales en las personas que tienen estreñimiento provoca un aumento del bolo fecal por la absorción de agua. Por ello, las personas que lo consumen deben beber entre uno y dos litros de agua diarios para potenciar su efecto». Según sostienen los comerciantes de este producto, una cucharada de salvado de avena absorbe 25 veces su volumen, generando una sensación de plenitud y un efecto rápido de saciedad, por lo que su ingesta puede servir de ayuda en dietas de adelgazamiento. «Por su elevada cantidad de fibra soluble capta una considerable cantidad de agua provocando distensión y saciedad en el

Miguel Ángel Almodóvar

#### A galopar

El doctor Dukan considera que en el salvado de avena está la clave para sostener la arquería de la catedral donde se rinde culto al adelgazamiento milagroso. De un lado, su alto contenido en fibra le confiere la capacidad de inflado inmediato que llena el estómago y produce una sensación de gran saciedad, y de otro, en armonía con la dieta del francés, se convierte en una fuerza de choque gástrico que reduce muy sensiblemente las grasas saturadas antes de que se conviertan en michelines. Total, que ensillado en la creencia de que es posible engañar a la fisiología de la digestión, el salvado de avena se ha puesto a galopar como otrora lo hicieran el kékí o la bayas de Goji, aunque más pronto que tarde volverá a hacerse bueno el dicho popular de que arrancadas de caballo, paradas de burro.

estómago», matiza Frutos.

Los expertos coinciden en que la presencia de fibra en la dieta, unido a unos buenos hábitos alimentarios, contribuye a regular los niveles de colesterol y triglicéridos. A este respecto, la doctora y especialista en Nutrición, María Teresa Barahona, afirma que «la riqueza en fibras solubles disminuyen la absorción de colesterol y glucosa en el intestino. Además, posee ácido linoleico omega-6 que contribuye a reducir los niveles plasmáticos de triglicéridos, las cifras de tensión arterial y la agregación plaquetaria». Esta misma opinión la comparte la nutricionista Estafanía Valero Cases, quien añade que «aporta una suficiente cantidad de glucanos, capaces de modificar los lípidos sanguíneos y atenuar la respuesta de la glucosa y la insulina en sangre».

#### ¿EXENTO DE RIESGO?

Sin embargo, el efecto del salvado de avena a la hora de prevenir el cáncer de colon divide a los expertos. Para Guerra, «en la generación de las personas que ahora tienen entre 60 y 80 años el cáncer de colon ha aumentado un 300 por ciento en los últimos 25 años y esta generación no ha hecho otra cosa que comer pan de fibra, por lo que no veo una relación directa entre la ingesta de este cereal y la reducción de la enfermedad». Pese a todo, la ingesta de este cereal no está exenta de riesgos. Según Frutos, «el consumo de fibra como el salvado de avena puede interferir en la absorción de otros nutrientes, vitaminas o minerales. Se han realizado estudios científicos que han demostrado que la fibra dietética puede reducir la disponibilidad de vitaminas como la A, E, C, B1 y B2». Y añade que «las dietas ricas en fibra lo son

también en fitatos y pueden reducir la absorción de algunos minerales como el hierro y el zinc, aunque si incrementamos en la dieta el consumo de otros compuestos presentes en frutas y verduras como la vitamina C, el aumento de fibra en la dieta no tiene efectos adversos». La ingesta de este producto se debe limitar, según Valero, «en personas con enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa o síndrome de colon irritable».





123RF

LA ENTREVISTA  
DE MARTA ROBLES



**Yago Pérez**  
Dietista-Nutricionista ([www.eldietista.es](http://www.eldietista.es))

«Es un parche para una dieta desequilibrada»



-¿Cuáles son las propiedades del salvado de avena?

-Como cualquier otro cereal posee, fundamentalmente, fibra, muchas vitaminas del grupo B, magnesio, hierro y zinc. Al

tener un gran contenido en fibra no soluble favorece que el tránsito intestinal sea un poquito más rápido y, en personas estreñidas, puede ayudar a que la evacuación sea más sencilla o se produzca en menos tiempo.

-¿Su consumo conlleva algún tipo de riesgo?

-Se trata de un complemento y en una dieta equilibrada en la que se consuma legumbres, verduras y frutas no debería existir la necesidad de tomar un suplemento de este tipo. Los inconvenientes del uso de fibra dietética en cantidades más elevadas de lo normal suelen ir unidos a la inhibición de absorción de otros minerales y vitaminas. Es decir, que si uno toma demasiado salvado lo que ocurre es que su intestino deja de absorber otros minerales como todo zinc, hierro y otras vitaminas. Además, dependiendo de la cantidad que se tome, puede llegar a provocar desde flatulencias hasta un atasco intestinal.

-La Dieta Dukan la ha puesto muy de moda, ¿no?

-Es cierto, pero yo parto de la base de que la Dieta Dukan está desaconsejada por Sanidad. Por tanto, todo lo que diga este señor carece de interés. Lo que pasa es que aquí la gente sigue haciendo lo que quiere.

-¿Lo mejor es consumir salvado de avena en momentos puntuales?

-Exacto. En el caso de una persona a la que no le guste la fruta, la verdura y las legumbres, como es imposible que consuma la fibra necesaria, si se la recomendaría, sea procedente del salvado o de otro cereal, pero, en cualquier caso, considero que deberíamos buscar cómo mejorar nuestra alimentación y no poner este tipo de parches.

**CEREAL PRESCINDIBLE**

Los expertos aseguran que si se sigue una alimentación rica en frutas, verduras y cereales no hay por qué tomarlo