

Wellness Report

Orzo: nei betaglucani il segreto per combattere il colesterolo

L'orzo, fonte ricca di betaglucani, è annoverato tra gli alimenti benefici presenti in natura: è scientificamente provata da numerosi studi la sua efficacia nel contribuire a ridurre il colesterolo cattivo (LDL), uno dei fattori di rischio delle patologie cardio-coronariche.



Adatto a far parte di un'alimentazione sana ed equilibrata, l'orzo è tuttavia ancora poco consumato in Italia. A colazione, ad esempio, secondo i dati della terza edizione dell'Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI, gli italiani che lo preferiscono risultano essere solo il 6%. Il resto degli intervistati, invece, dichiara di prediligere al mattino altre bevande come caffè (43%), latte (26%) o caffelatte (26%). Eppure, una colazione equilibrata prevede innanzitutto la varietà. I nutrizionisti per questo consigliano l'orzo come valida alternativa, perché facilmente digeribile.

A sostegno delle risapute qualità benefiche di questo alimento, sono arrivati i risultati della ricerca condotta da Tiwari e Cummins dell'Institute of Food and Health, presso la facoltà di Scienza dell'Agricoltura, del Cibo e di Medicina Veterinaria dell'University College di Dublino.

L'orzo: proprietà e virtù

I chicchi dell'orzo possono essere utilizzati in molteplici modi: macinati e trasformati in **farina**, tostati e macinati come il **caffè**, ripuliti e usati come alternativa al riso (**orzo perlato**) o, ancora, fatti germogliare e preparati sotto forma di **fiocchi**.

In particolare, le **bevande a base di orzo**, molto gustose possono essere consumate in qualsiasi momento della giornata, anche prima di andare a dormire.

Non contengono, infatti, sostanze che possono interferire con il sonno, come la caffeina, la teofillina, etc.

Orzo: nei betaglucani il segreto per combattere il colesterolo

La meta-analisi, che ha considerato 30 diverse pubblicazioni per un totale di 126 studi clinici, ha dimostrato che il consumo di betaglucani dell'orzo si associa a una riduzione significativa del livello di colesterolo totale e di LDL, il colesterolo cattivo, dannoso per le arterie. Per ottenere degli effetti positivi, gli esperti consigliano di assumere quotidianamente 3 grammi di betaglucani attraverso una dieta varia ed equilibrata che deve partire proprio dalla prima colazione.



La relazione positiva tra betaglucani e la lotta al colesterolo cattivo è stata autorevolmente attestata anche dall'Efsa (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) che ha di recente pubblicato un parere scientifico a conferma dell'efficacia dei betaglucani da orzo.

Il gruppo di esperti Efsa-Nda (Dietetic Products, Nutrition and Allergies) ha preso in considerazione due meta-analisi e sei studi clinici, nei quali si palesa la medesima conclusione di Tiwari e Cummins.

Il riconoscimento delle proprietà benefiche dei betaglucani dell'orzo arriva infine anche da oltre oceano, la Food&Drug Administration ha infatti autorizzato negli Stati Uniti l'indicazione salutistica relativa ai betaglucani, a condizione che ogni singola porzione di alimento (definita in 55 g per la pasta) contenga almeno 0,75 g di questi componenti.

L'orzo infine non contiene sostanze che possono interferire con il sonno, come la caffeina e la teofillina ed è quindi ideale per tutti i momenti della giornata.

Segue da pag. 1

Dal punto di vista nutrizionale, l'orzo è costituito per l'80% da carboidrati: amido, fibre e scarsi zuccheri semplici. Contiene, inoltre, circa il 10% di proteine, sali minerali (fosforo e potassio) e vitamine del gruppo B.

L'orzo è una fonte ricca di β -glucano, una fibra solubile in acqua molto interessante dal punto di vista nutrizionale e salutistico poiché, grazie alla sua capacità di formare gel viscosi nel tratto gastrointestinale, riduce la sensazione di appetito.

Il betaglucano costituisce circa il 3,6% del peso del chicco d'orzo e sono sufficienti 3 grammi al giorno di questa sostanza (60 - 80 grammi d'orzo, quindi) per ottenere effetti favorevoli.

Newsletter di Nestlé Italiana

www.nestle.it

In collaborazione con Edelman
Per ricevere Wellness Report,
scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com