Piracanjuba
Health & Nutrition

Beta-glucana: aliada no controle do colesterol e da glicemia

A beta-glucana é uma fibra solúvel com alegação funcional internacionalmente reconhecida. Saiba mais sobre essa fibra e como incluí-la em sua prática clínica!

Ingredientes ativos

PorAcervo Piracanjuba • 11 de agosto, 2025

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são a principal causa de incapacidade ou morte prematura no mundo, sendo responsáveis, em 2021, por 75% das mortes não relacionadas à pandemia de Covid-19 em todo o mundo[1].

Os hábitos diários estão relacionados ao risco para o desenvolvimento de DCNTs, que fica aumentado em caso de tabagismo, consumo de álcool, poluição, inatividade física e uma alimentação não saudável[1].

Um alto consumo de sódio, açúcares e gorduras contribui para o aumento do colesterol e da glicemia que, por sua vez, aumentam o risco do desenvolvimento de hipercolesterolemia e diabetes, duas condições muito prevalentes na população[2].

Essas condições podem ser melhoradas com hábitos de vida saudáveis, a prática de atividades físicas e uma alimentação adequada e estratégica, incluindo alimentos com compostos que atuem diretamente no controle do colesterol e da glicemia, como a beta-glucana.

Entenda a seguir como a beta-glucana, fibra presente na aveia, pode ser um componente interessante para fazer parte da prática clínica!

O que é a beta-glucana da aveia?

A beta-glucana é uma fibra dietética solúvel, encontrada naturalmente na aveia e que possui propriedades benéficas à saúde bem documentadas na literatura científica, principalmente relacionadas à redução de glicemia pós-prandial e do colesterol sérico[3,4].

Efeitos benéficos à saúde

No trato gastrointestinal, a beta-glucana forma um gel viscoso, o qual retarda o esvaziamento gástrico, a digestão e absorção de nutrientes como os carboidratos e lipídios[3,4].

Esse contexto reduz o contato de enzimas com os substratos alimentares, diminui a taxa de absorção da glicose e impede parcialmente a reabsorção dos sais biliares, levando ao maior uso de colesterol hepático para síntese de novos sais biliares[4].

As propriedades da beta-glucana de aveia são reconhecidas mundialmente. A alegação de propriedade funcional já é aprovada pela ANVISA5 e por outras entidades internacionais, como o FDA (Food and Drug Administration)6, EFSA (European Food Safety Authority)[7] e JHCI (United Kingdom Joint Health Claims Initiative)[3].

Confira abaixo as evidências sobre as principais ações desta fibra.

- **Controle de colesterol**

A capacidade de aumentar a viscosidade no trato gastrointestinal, comentada anteriormente, beneficia o controle do colesterol[1].

No contexto lipídico, a beta-glucana interfere na reabsorção de ácidos biliares, estimulando a síntese de novos ácidos biliares a partir do colesterol hepático, resultando na redução dos níveis plasmáticos de colesterol[1,3].

A ação da beta-glucana na redução do colesterol já é bem documentada. Em um estudo de revisão, foi observada redução de 2,9 a 12 % no colesterol total e de 2 a 12,9% no LDL[8].

- **Controle glicêmico**

A formação do gel viscoso durante a digestão da beta-glucana leva à menor absorção da glicose e, consequentemente melhor controle glicêmico pós-prandial[3].

Evidências científicas atuais indicam que a adição de beta-glucana de aveia às refeições com alimentos fontes de carboidratos reduz a resposta glicêmica e insulinêmica. Uma redução de 23% na resposta glicêmica pós-prandial foi observada[3], sendo um cenário promissor para pacientes diabéticos ou pré-diabéticos. A magnitude da redução depende da quantidade de beta-glucana consumida na refeição, conforme será comentado a seguir.

Recomendação de consumo na prática clínica

Agora que as mecanismos e benefícios da beta-glucana já foram expostos, é hora de seguir para as estratégias que podem ser incluídas na prática clínica.

Apesar da beta-glucana ser encontrada na aveia de modo geral, o maior teor de fibra está presente no farelo de aveia. Esta versão contém, aproximadamente, 9,68% de beta-glucanas, seguida pelos flocos de aveia, que possuem 7,03%[9].

Assim, devido à maior concentração de beta-glucana no farelo de aveia, esta versão pode ser mais interessante para o planejamento alimentar do paciente, de acordo com a individualidade de cada um.

- **Inclusão em preparações**

Devido à sua versatilidade e sabor neutro, a aveia pode ser incluída nas preparações salgadas e doces preferidas dos pacientes, como pães, bolos, tortas, panquecas, farofas, entre outras. Além disso, também pode ser polvilhada por cima de frutas, saladas e iogurtes.

- **Quantidade de consumo**

Para garantir os seus benefícios, a quantidade mínima recomendada é de 3 gramas de beta-glucana de aveia por dia. Isso equivale a 4 colheres de sopa (40 gramas) de farelo de aveia por dia[10,11].

Para o foco em redução da glicemia pós-prandial, é recomendado o consumo de 4 gramas (5 colheres de sopa) de beta-glucana de aveia a cada 30 gramas de carboidratos disponíveis na refeição[7]. No entanto, estudos indicam que uma melhora na glicemia pode ser encontrada com o consumo de doses menores de beta-glucana, de 1,7 ou 2,5 gramas (2 a 3 colheres de sopa de farelo de aveia)[3].

Portanto, a beta-glucana da aveia é uma estratégia nutricional relevante, uma vez que promove diversos benefícios para a saúde, especialmente na redução do colesterol e controle glicêmico.

Além das evidências científicas que comprovam seus efeitos, o reconhecimento pelas agências regulatórias sustenta a sua recomendação na prática clínica baseada em evidências, tornando uma aliada importante na atuação do profissional da saúde.

--> Leia também: Evidências científicas mostram relação entre a Beta-glucana de Levedura e a Imunidade

---

Referência Bibliográfica

[1] World Health Organization. Noncommunicable diseases. 23 de dezembro de 2024. Disponível em https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases. Acesso em 28 de maio de 2025.

[2] IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2020. Pesquisa Nacional de Saúde: 2019: Percepção do Estado de Saúde, Estilos de Vida, Doenças Crônicas e Saúde Bucal: Brasil e Grandes Regiões.

[3] Zurbau A, Noronha JC, Khan TA, Sievenpiper JL, Wolever TMS. The effect of oat □-glucan on postprandial blood glucose and insulin responses: a systematic review and meta-analysis. Eur J Clin Nutr. 2021 Nov;75(11):1540-1554.

[4] Yu J, Xia J, Yang C, Pan D, Xu D, Sun G, et al. Effects of Oat Beta-Glucan Intake on Lipid Profiles in Hypercholesterolemic Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrients. 2022 May 13;14(10):2043.

[5] Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Alimentos com alegações de propriedade funcional aprovadas [Internet]. Brasília: ANVISA; 2020. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br

[6] U.S. Food and Drug Administration (FDA). Health Claim Notification for Oat Beta Glucan and Reduced Risk of Coronary Heart Disease. 1997.

[7] EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley. EFSA Journal. 2010;8(12):1885.

[8] Vizuete, A, & Ortega A R M. Efectos del consumo del beta-glucano de la avena sobre el colesterol sanguíneo: una revisión. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2016;20(2): 127-139.

[9] Mira GS, Graf H, Cândido LMB. Visão retrospectiva em fibras alimentares com ênfase em beta-glucanas no tratamento do diabetes. Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences. 2009 Mar;45(1):11–20.

[10] Faludi AA, Izar MCO, Saraiva JFK, Chacra APM, Bianco HT, Afiune Neto A et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. Arq Bras Cardiol 2017; 109(2Supl.1):1-76

[11] Ho HVT, Sievenpiper JL, Zurbau A, Blanco Mejia S, Jovanovski E, Au-Yeung F, et al. The effect of oat -glucan on LDL-cholesterol, non-HDL-cholesterol and apoB for CVD risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomised-controlled trials. British Journal of Nutrition [Internet]. 2016 Oct 11;116(8):1369–82.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.