

adn » sociedad

Expertos desvinculan el consumo del pan con el sobrepeso y abogan por implantar hábitos saludables

El consumo diario de 200 gramos de pan aporta el 22,2 por ciento de la energía total diaria que necesita el cuerpo humano Expertos reunidos en el Seminario de Formación organizado por la campaña 'Pan cada día' en Tarragona coincidieron en señalar que el consumo de este producto "no está relacionado directamente" con el aumento de peso y recomendaron la práctica de hábitos alimenticios saludables para combatir esta enfermedad.

Europa Press, TARRAGONA | hace 2 minutos | [Comenta](#) | Votar + 0 - 0 | [Imprimir](#)

El consumo diario de 200 gramos de pan aporta el 22,2 por ciento de la energía total diaria que necesita el cuerpo humano

Expertos reunidos en el Seminario de Formación organizado por la campaña 'Pan cada día' en Tarragona coincidieron en señalar que el consumo de este producto "no está relacionado directamente" con el aumento de peso y recomendaron la práctica de hábitos alimenticios saludables para combatir esta enfermedad.

En este sentido, el catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente del Comité Científico del Pan, el profesor Ángel Gil, abogó por cambiar "la tendencia manifiesta que existe en la sociedad de que el pan engorda".

"Es absurdo pensar que un solo alimento puede ser el causante de una pandemia como la que tenemos de obesidad", aseveró el experto, que lamentó "la tendencia generalizada existente en los países industrializados a consumir menor cantidad de hidratos de carbono, sustituidos por proteínas y grasas".

En su intervención, el profesor Gil insistió en que los hidratos de carbono "son esenciales para la vida", ya que la ingesta de cerca de 130 gramos diarios aporta entre un 45 y un 65 por ciento de la energía de la dieta. En el caso del pan, un consumo diario de 200 gramos aporta el 22,2 por ciento de la energía total diaria que necesita el organismo.

En este punto, el experto destacó que "no todos los panes son iguales" y señaló que el pan integral "aporta una cantidad importante de fibra que contribuye a disminuir la carga glucémica". Así, una dieta rica en pan, sobre todo en el caso del integral, favorece una disminución de peso, circunferencia de cintura o IMC (Índice de Masa Corporal), o no tiene influencia en estas variables.

Por su parte, el catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas y miembro del Comité Científico del Pan, el profesor Lluís Serra, puso de ejemplo a Italia, un país que, en su opinión, "ha sabido mantener la base de la dieta mediterránea", es decir, consumo diario de pan y alimentos procedentes de los cereales; así como la ingesta diaria de lácteos y el consumo abundante de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado y agua.

"Por el contrario, el consumo de pan en España ha experimentado un constante descenso en las últimas décadas al mismo tiempo que las cifras de obesidad se han duplicado", señaló. Serra indicó que el consumo de pan en las comidas reduce la ingesta calórica de las mismas en un 7-12 por ciento si se compara con no comer pan, y citó numerosos estudios que no han encontrado relación alguna entre la obesidad y el consumo de pan.

Asimismo, señaló que la dieta mediterránea "puede aumentar la sensación de saciedad y plenitud", y que el seguimiento de este tipo de dietas "no provoca el efecto rebote de otras, en las que se recupera el peso perdido".

CONCEPTOS ERRONEOS

Por último, la titular del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), Ana María López, hizo alusión a los beneficios de este producto entre los jóvenes, "cuyo consumo ha disminuido por debajo de lo aconsejado".

Según un reciente estudio llevado a cabo por este departamento, los jóvenes (de 18 a 30 años) tienen la percepción de que el pan "es más peligroso que las grasas". Además, aunque los encuestados

Sociedad: Noticias destacadas

Singh es optimista con economía y pide a Pakistán medidas contra terrorismo

La Diputación subvenciona con 43.000? a Fontilles para desarrollar un plan que erradique la lepra en Nicaragua

Una exposición sobre cuidados paliativos enfrenta al visitante con la muerte

[Ir a la portada de Sociedad](#)

Publicidad

Última hora

Actualizado 10:57 h.

- 10:53

Pentágono envía equipo y personal a Brasil para búsqueda de cajas negras
- 10:49

Brasil recupera ocho cadáveres más del Airbus siniestrado en el Atlántico
- 09:25

La compraventa de viviendas se desploma en el primer trimestre del año
- 08:35

El Real Madrid ficha a Kaká
- 07:35

Los sindicatos de RENFE desconvocan la huelga planeada para hoy

[Ver más noticias de Última hora](#)

Publicidad

[Conoces tu Peso Ideal?](#)

Haz el Test y Descubre los Mejores Consejos para Adelgazar! 0,3e/sms
[www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal](#)

[Pierda peso y barriga](#)

Con el nuevo producto para adelgazar. Entregas en menos de 24h
[www.Adelgafit.es/Adelgazar](#)

[¿Quieres Adelgazar?](#)

Consultanos Dietas Para Adelgazar Infórmate sin compromisos. Aquí!
[Adelgazar.es.Ask.com](#)

Anuncios Google

LO+ LEÍDO

LO+ VALORADO

LO+ COMENTADO

afirman saber "cómo debe ser una dieta correcta, cada individuo define de una manera distinta esa dieta".

Por este motivo, López abogó "por transmitir a la población los alimentos que hay que incluir en la dieta", con especial hincapié en el consumo de pan, ya que los consumidores habituales de este producto tienen "niveles adecuados" de vitamina B, hierro, fibra, zinc e hidratos de carbono.

La campaña 'Pan Cada Día' es una iniciativa que cuenta con el apoyo de prácticamente todo el sector del pan español, cuyo objetivo es frenar e invertir el descenso en el consumo de pan detectado en los últimos años. Por ello, la campaña intenta fomentar la investigación científica que consolide la evidencia existente sobre el consumo de pan y sus beneficios en la nutrición y en la salud de la población, en el marco de la dieta mediterránea.

+ 0- 0

[Comenta](#) | [Imprimir](#) | [Suscribir](#) | [Compartir:](#)

0 votos

Otras noticias de **Sociedad**

Singh es optimista con economía y pide a Pakistán medidas contra terrorismo
La Diputación subvenciona con 43.000? a Fontilles para desarrollar un plan que erradique la lepra en Nicaragua
Una exposición sobre cuidados paliativos enfrenta al visitante con la muerte
Fontilles presenta hoy un libro sobre su historia en el primer centenario de la asociación

Comentarios

Comenta

Mensaje

Nombre

Mail (no será publicado)

Enviar

Normas de uso ([Aviso legal](#))

Recuerda que son opiniones de los usuarios y no de ADN.es.

ADN.es se reserva el derecho a eliminar aquellos comentarios que por su naturaleza sean considerados contrarios a la legislación vigente, ofensivos, injuriantes o no acordes a la temática tratada.

Consigue con **adn** esta **cámara digital** con carcasa acuática por sólo **49€**



Cómo conseguirla y descargar cupón aquí:

¿Eres compatible con tu pareja?

Las relaciones entre signos en **adn.es**

Consulta también tu horóscopo diario y el horóscopo de los famosos.

AUTOCASION .com

adn.es

¿Buscas coche? Encuéntralo en los anuncios **clasificados motor**.

Consulta todos los **premios y loterías** en **adn.es**



Todos los resultados y los premios de la **Primitiva**, **Quiniela**, **Bonoloto**, **Lotería Nacional**, **Euromillones** y muchos **otros**.

Índice de RSS

Sociedad

Noticias: Portada Última hora Internacional Política Economía Sociedad Tecnología Deportes Cultura & Ocio Gente Opinión Fotos Archivo

Edición impresa Encuestas RSS

Local: Barcelona Bilbao Madrid Málaga Sevilla Valencia Zaragoza

Servicios: Lotería El Tiempo Horóscopo Bolsa Versión PDA Cursos Casa del Libro Viajes Clasificados



[Contacto](#) | [Aviso legal](#) | [Publicidad](#) | [Mapa Web](#)

ADN.es se publica bajo licencia Creative Commons

Enlaces recomendados:

Planeta Directo Shopo.tv hola.com Oposiciones QuéTiempo

Otras webs de Planeta Ad Network:
noticias ultima hora - adn | cursos de ingles - home english | restaurantes barcelona - lanetro | cursos a distancia - ceac | plantas medicinales - conocio | comprar videojuegos - central del videojuego | viajes - muchoviaje | estrenos madrid - lanetro | coleccionismo - altaya | outlander - deaplaneta | naves starwars - planeta deagostini | comprar videojuegos - central del videojuego | estrenos dvd - dvdgo | hoteles - hotelius

2 de 2

09/06/2009 11:01