



Usuario Entrar
"Universidad de Granada" Buscar

NACIONAL	INTERNACIONAL	economía y finanzas	DEPORTES	epsocial	TECNOLOGÍA	CULTURA	GENTE	INNOVA ▼	LENGUAS ▼			
OTR PRESS	TV	SALUD	CIENCIA	MOTOR	COMUNICADOS	Fotos	Videos	Cotizaciones	Sorteos	Tiempo	Tráfico	Cartelera

Salud

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

TARRAGONA, 8 Jun. (de la enviada especial de EUROPA PRESS, Laura Martínez) -

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".

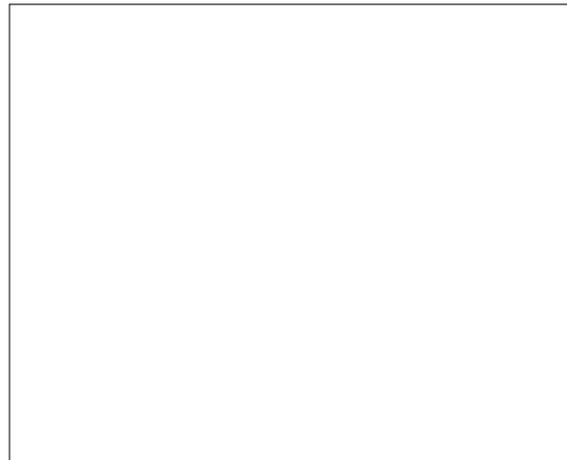
CONCEPTOS ERRONEOS

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 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.



- Más Noticias Más Leídas
- Detenida la actividad quirúrgica en el Clínic de Barcelona por una fuga de gas próxima
 - Innova.- La UMU concluye que el uso del 'punch' para obtener biopsias en la mucosa oral sana provoca "pocos artefactos"
 - Un centenar de simpatizantes de Luis Montes se concentra en Plaza de Castilla en contra de Lamela, citado por la juez
 - El Parlament prevé aprobar hoy el Decreto Grimalt y la normativa para construir el nuevo hospital de Ibiza
 - La lactancia reduce las recaídas en esclerosis múltiple
 - Alzheimer y deterioro cognitivo aumentan el riesgo de mortalidad
 - Dormir una hora menos eleva un 37% el riesgo de hipertensión
 - La Diputación subvenciona con 43.000€ a Fontilles para desarrollar un plan que erradique la lepra en Nicaragua
 - Fontilles presenta hoy un libro sobre su historia en el primer centenario de la asociación
 - SemFYC organiza desde hoy en Madrid un simposio prevenir, detectar y manejar mejor el dolor lumbar en las consultas
 - La Cátedra SEMG-Pfizer de la Universidad de Zaragoza organiza el I campeonato nacional de ciclismo para médicos
 - El Hospital Gómez Ulla acoge un curso piloto sobre ecografía portátil para fomentar su uso en la sanidad militar

Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:

Titulares en tu Web - Boletín Personalizado

Conoces tu Peso Ideal?
Haz el Test y Descubre los Mejores Consejos para Adelgazar! 0,3e/sms

La Dieta de la Zona
Dieta de la Zona, el estilo de vida para perder peso y ganar salud

Anuncios Google