

Suscríbete al **Boletín de Noticias GRATUITO**  
Cuida tu equilibrio interior



www.cursospostgrados.com  
★ Cursos ★ Másteres  
★ Oposiciones ★ Idiomas

**OPINIÓN**  
Firmas  
Viñetas

**ENTREVISTAS Y CHARLAS DIG.**

**ESPECIALES**

**PUBLICIDAD**

  
• Cursos  
• Másteres

**ESPAÑA**

**INTERNACIONAL**

**DEPORTES**

Fútbol  
Baloncesto  
Motor  
Tenis  
Balonmano  
Ciclismo  
Golf  
Vela y Copa Am.  
Atletismo  
Más noticias

**ECONOMÍA**

Vivienda  
Automóviles

**CULTURA Y OCIO**

Cine  
Televisión  
Música  
Libros

**SOCIEDAD**

Sucesos y tribu.  
Ciencia y salud  
Religión  
Prensa y medios  
Educación  
Gente

**Gastronomía, vinos y lugares**

J. Ruiz de Infante

**Toros**

Ignacio de Cossío

**PUBLICIDAD**

RESTAURANTE **Santiago**  
Marbella - 952770078

  
in your zone

  
por correo

**Consumo, Calidad de Vida**

**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 (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

Publicado el lunes 8 de junio de 2009 a las 14:40 horas.

» Enviar una carta al director

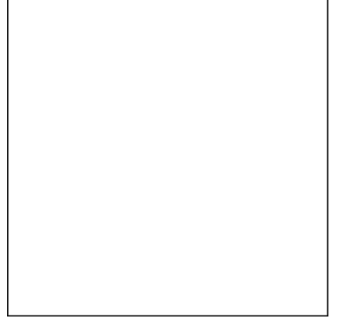
» Imprimir esta página

» Guardar y compartir

 Menéame	 Wikio
 Google	 Blinklist
 Yahoo!	 Fresqui
 Windows Live	 Facebook
 Digg	 Newsvine
 Delicious	 Reddit
 Technorati	

**Otros textos de Consumo, Calidad de Vida**

- » Pulmones cancerosos, tumores y dientes dañados, en los paquetes de tabaco
- » El 10% de los estudiantes entre 14 y 18 años condujo bajo los efectos del alcohol durante el último año
- » Todos los medicamentos con efectos en la conducción incluirán para 2011 un pictograma de advertencia en sus envases
- » Los pacientes del Hospital Infanta Elena (Huelva) aprenden a cuidar su salud sin alterar el entorno
- » Expertos recomiendan viajar con antidiarreicos, analgésicos y materiales de desinfección durante las vacaciones



**¿Quieres adelgazar?**  
Pierde peso, quemadores de grasa i 20% descuento ! Envíos Gratis 24h  
[www.nutritienda.es](http://www.nutritienda.es)

**Calorias**  
Descubre los alimentos perfectos para eliminar grasa. Pónte a dieta!  
[Mujer.Orange.es](http://Mujer.Orange.es)

**newsletter BENEIO**  
Alimentación funcional los consejos de expertos de BENEIO  
[www.beneio.com](http://www.beneio.com)

**Tratamientos Obesidad**  
Estudiamos tu caso y te aconsejamos tratamientos adaptados a ti  
[www.cmcmmedicalgroup.es](http://www.cmcmmedicalgroup.es)

**El poder adelgazante** de la Judía Blanca. De 2 a 3 kilos por semana. Garantía de devolución.  
[www.firstdayiberia.com](http://www.firstdayiberia.com)

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.

## Comentarios

### Escriba su opinión

Nombre y apellidos \*

Comentario (máx. 1.000 caracteres) \*

E-mail (no se muestra) \*

Web


**Publicar**

(\*) Obligatorio.

#### NORMAS DE USO

- » El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.
- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.

[Información corporativa](#) | [Estadísticas](#) | [Publicidad](#) | [Contacte con nosotros](#)

© SIGLO XXI | Director: Guillermo Peris Peris | Tel: (+34) 669 104458 | [info@diariosigloxxi.com](mailto:info@diariosigloxxi.com) | Auditado por 

Prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos. Toda responsabilidad derivada de los textos recae sobre sus autores. Reservados todos los derechos.