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

hace 1 hora 3 mins

europa press

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 Lluis 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".

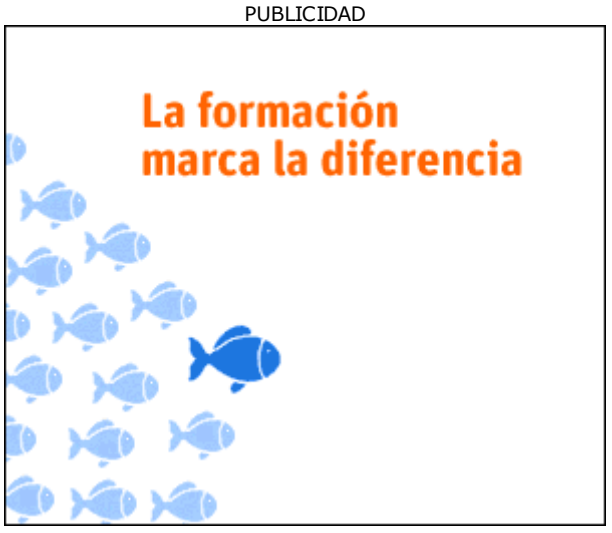
CONCEPTOS ERRONEOS

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.

Envía esta noticia Compartir Imprimir

PUBLICIDAD