

Comer pan y hacer ejercicio favorecen el adelgazamiento



18/9/2013

Nota del 20 Congreso Internacional de Nutrición de Granada

El pan es el alimento que mejor contribuye al equilibrio nutricional, ya que suministra hidratos de carbono, fibras, minerales y vitaminas. De hecho, varios estudios han demostrado que las personas que ingieren tres o más porciones de alimentos que incluyen cereal integral tienen entre un 20 y un 30% menos de posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares que las personas que consumen menos cantidad. En el marco del 20 Congreso Internacional de Nutrición de Granada, la Unión Internacional de la Panadería y de la Panadería-Pastelería (UIB) ha realizado el simposio “Pan y Salud”, donde los expertos reunidos han destacado que el pan en sí mismo no solo no engorda, sino que contribuye a una dieta más saludable. Los cereales son la base de nuestra alimentación y representan los alimentos que deben ser consumidos con mayor frecuencia en la dieta de una persona. El pan consumido en cantidades adecuadas es un elemento básico de nuestra dieta y tiene un elevado contenido en proteínas y complementado con lácteos, carnes o pescados tiene importantes beneficios para la salud. Según el Profesor Ángel Gil, presidente del congreso, “el consumo de pan en cantidades adecuadas, incluyendo los panes integrales, supone la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer como el de colon”. La disminución de enfermedades cardiovasculares está directamente relacionada con el consumo de cereales integrales. Según el Profesor Gil, “la fibra del pan es insoluble y hace aumentar el peristaltismo intestinal (movimiento del intestino en el proceso digestivo) y fomenta la creación de ácidos que ejercen efectos biológicos protectores contra algunas enfermedades, como el cáncer de colon”. El pan es un alimento básico en nuestra dieta y una fuente importante de hidratos de carbono, fibra, vitaminas del grupo B y minerales. “A través del estudio de grandes cohortes, se ha demostrado que el consumo de pan y de productos basados en cereales integrales se asocia a la disminución de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2”, explica Gil. Además, el experto indica que “los hidratos de carbono son esenciales para nuestra salud y que una persona debe consumir entre 50 y 200 gramos diarios de pan”. En el caso del pan, un consumo diario de 200 gramos aporta el 22% de la energía total diaria que necesita el organismo, 11% 100 gramos. Pan y sobrepeso Según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, los hogares españoles incrementaron en un 1,8 % el consumo de pan durante los meses de mayo de 2012 a abril de 2013, con respecto al mismo periodo del año anterior. Por comunidades autónomas, las más consumidoras de pan son Navarra, Galicia y Castilla y León. Por el contrario, en Baleares y Madrid es donde menos se consume este alimento. Sin embargo, “sigue existiendo el pensamiento, entre un gran número de personas, de que el pan engorda. Esta idea provoca que muchas personas reduzcan o incluso eliminen este producto de su dieta”, explica el profesor Lluís Serra. A pesar de que en las últimas décadas se ha ido disminuyendo el consumo diario de pan, la población ha ido aumentando su peso. Por ello, los expertos en nutrición insisten en que este pensamiento es erróneo, ya que concretamente, “el pan integral aporta una cantidad importante de fibra que contribuye a disminuir la carga glucémica”, afirma el profesor Serra. Asimismo, “las personas que tienen una dieta rica en fibra, tienen menor riesgo de padecer patologías como la diabetes y la ingesta de este producto en las dietas, acompañado de actividad física, favorece al adelgazamiento”, explica el especialista. Al consumir pan incrementa la saciedad y los planes dietéticos para la pérdida de peso son más llevaderos cuando se incluyen pequeñas cantidades. En este sentido, los expertos en nutrición subrayan que “una dieta rica en pan, sobre todo en el caso del integral, puede favorecer la disminución del peso corporal, la circunferencia de cintura y/o el Índice de Masa Corporal (IMC). Por estos motivos, los profesionales de la nutrición reivindican los beneficios del pan para la salud y

las propiedades nutricionales de un producto que ha acompañado al hombre a lo largo de la historia.

[Más información sobre alimentacion](#)

Con la excepción de las disposiciones legales, está expresamente prohibida la reproducción y redifusión sin nuestro permiso expreso de todo o parte del material contenido en esta web, incluyendo como tal la hipervinculación en páginas de marcos.