europapress.es
Jueves, 11 de julio 2013

Comer pan integral reduce las posibilidades de padecer diabetes de tipo II

Foto: EUROPA PRESS

MADRID, 10 Jul. (EUROPA PRESS) -

Comer pan integral reduce las posibilidades de padecer diabetes de tipo II, según ha evidenciado una investigación publicada en la revista especializada 'Annals of Epidemiology' y que pone de relieve la campaña 'Pan cada día'.

Según esta iniciativa, el trabajo llevado a cabo por la doctora Emily D. Parker sobre 72.215 mujeres postmenopáusicas y a través del proyecto 'Women's Health Initiative' (WHI), un estudio observacional en el que se siguió a una cohorte de 93.676 mujeres de 50 a 79 años durante 8 años, ha demostrado "una relación inversa entre consumo de cereales integrales y resistencia a la insulina".

Para llegar a esta conclusión, el equipo de investigación dirigido por esta experta analizó la dieta de las mujeres al inicio del estudio mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos en el que se incluían preguntas específicas relativas al consumo de pan y otros cereales.

Además, se ha realizado una sesión anual en la que se ha preguntado a las mujeres si habían sido diagnosticadas de diabetes tipo II. Tras ello, han observado

que la tasa de incidencia de esta patología en el colectivo estudiado ha sido de "63 por cada 10.000 personas y año".

En resumen, se extrae que las mujeres con mayores consumos de cereales integrales "presentaron un menor riesgo de padecer diabetes tipo II, algo que se explica después de eliminar la influencia de múltiples variables de confusión tanto dietéticas, como no dietéticas.

Ante todo ello, la profesora titular del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), la doctora Beatriz Navia, sostiene que los cereales integrales y, dentro de ellos, el pan integral, "constituyen alimentos ricos en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales, además de contener numerosos fitoquímicos con efectos beneficiosos en la salud".