



EN BREVE



VICTORIANO MORENO

Beneficios para la inclusión del pan integral en la dieta habitual

ALIMENTOS. Comer pan integral podría ayudar a reducir 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". El estudio analizó la dieta de las mujeres mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos en el que se incluían preguntas específicas relativas al consumo de pan y otros cereales.