



► 12 Abril, 2015

Investigadores de Harvard han publicado una investigación que muestra los beneficios para la salud el consumo de cereales integrales a diario. La falta de refinado industrial de estos alimentos hace que mantengan sus nutrientes, que ralentizan la absorción de colesterol y glucosa por parte del organismo

Cereales integrales para vivir más y mejor

Repartir el consumo entre todas las comidas del día frena la absorción de colesterol y glucosa

A. Salse Batán

Incluir cereales integrales en nuestra dieta diaria puede ayudarnos a vivir más años y a estar a salvo de enfermedades cardiovasculares. Se trata de la principal conclusión del estudio realizado por un equipo de investigadores de la Universidad de Harvard, situada en Estados Unidos, según ha publicado la revista especializada *JAMA Internal Medicine*.

El estudio asocia una dieta regular rica en cereales integrales (trigo, avena, cebada, centeno y arroz, entre otros) con la disminución del riesgo de mortalidad total y cardiovascular. En concreto, la investigación señala que por cada 28 gramos de cereales integrales (como los incluidos en el pan integral y algunas galletas) ingeridos se reduce un 5% el riesgo de muerte prematura y un 9% el riesgo de muerte por causa cardíaca. "Así, cuantos más cereales integrales consumamos más estaremos disminuyendo el riesgo de mortalidad cardiovascular", indica la doctora María

Elisa Calle, coordinadora del Comité Científico del Programa Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón (FEC).

La clave estaría en el tratamiento industrial al que son sometidos los cereales. Los integrales, al no haber pasado por un proceso de refinado, conservan todas las partes que conforman el grano del cereal, incluyendo el salvado, como se denomina a la cáscara externa que protege la semilla. El salvado contiene gran cantidad de fibra y posee minerales y vitaminas.

"La diferencia que existe entre los cereales integrales y los refinados es que los primeros mantienen una serie de constituyentes, sobre todo fibra y minerales, que los otros pierden al ser tratados. La fibra consigue reducir la absorción de colesterol y glucosa a nivel intestinal", explica el endocrinólogo Manuel Botana, que aclara: "Esto no quiere decir que los cereales refinados sean dañinos para la salud. El proceso de refinado se creó con la finalidad de conservar el cereal durante largos periodos cuando todavía no existían los medios modernos".

Los beneficios de los cereales integrales para el organismo

POR CADA 28 GRAMOS DE CEREALES INTEGRALES SE REDUCE



Un 5% el riesgo de muerte prematura



Un 9% el riesgo de fallecer por causa cardíaca



Cantidad diaria de cereales a consumir

LA DIETA RECOMENDADA POR LOS EXPERTOS

DESAYUNO
Un lácteo (leche o yogur), un alimento que contenga cereales integrales (pan o galletas) y fruta o zumo

MEDIA MAÑANA
Fruta y un pequeño bocadillo (con pan integral)

COMIDA
Pan integral, ensalada, alimentos proteicos como carne o pescado (este último 3 veces por semana) con una guarnición y de postre fruta.
Legumbres 3 veces por semana

MERIENDA
Igual que media mañana

CENA
Similar a la comida, pero con cantidades menores

La reducción de la absorción de colesterol y glucosa provocada por los cereales integrales contribuye a "disminuir el riesgo de diabetes en la edad adulta y también ayuda a disminuir los niveles de colesterol total", como señala la doctora Calle. Además, según explica el doctor Botana, también "se sabe que la fibra actúa como protector para varios tipos de cáncer, entre ellos el de colon".

Aun cuando se trate de cereal sin refinar, los consumidores deben prestar atención a las propiedades del producto, evitando un salvado u otros complementos añadidos posteriormente. "Se debe intentar consumir los cereales integrales de la forma más natural posible. Es importante que la fibra sea la que contiene de forma natural los cereales", explica Miguel Ángel Martínez, miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CiberOBN).

Además de los cereales, existen otros alimentos que también contienen los nutrientes necesarios para ayudar al organismo y que deben estar muy presentes en nuestra dieta. "Cualquier alimento de origen vegetal, como hortalizas, verduras, frutas y frutos secos, ya que son ricos en fibras, minerales y vitaminas, tiene efectos positivos", señala Botana. "La comida debe ser un conjunto armónico sin desequilibrios, con cantidades moderadas y un reparto adecuado. Es recomendable que apostemos por una alimentación lo más tradicional posible", puntualiza Martínez. En el caso de los cereales, la ración diaria no debería ser inferior a los 200 gramos (de los que 50 tendrían que ser integrales) repartidos en varias comidas al día.