

29 Junio, 2015

PAÍS: España

PÁGINAS: 19 **TARIFA**: 4030 €

ÁREA: 750 CM² - 100%

FRECUENCIA: Semanal

O.J.D.: 21711 E.G.M.:

SECCIÓN: MEDICINA



ELANÁLISISDECFNUTRICION Evitar el estrellimiento. Loa es la lanción que la atribuye a los cereales integrales. Sin embargo, aportan mucho más: previenen la atribuye a los cereales integrales del colecterol, aumentando el 'bueno'.

obesidad, la diabetes tipo 2 y colaboran en la mejora de los niveles del colesterol, aumentando el 'bueno'. Estas virtudes hacen que los expertos en Nutrición opten por aconsejar la versión integral de panes, pastas, arroces y cerereales de desayuno antes que la refinada, gracias a los diferentes tipos de fibra que contienen

Apostar por los integrales para ganar en salud

ANA CALLEJO MORA

Muchas son sus ventajas para la salud y pocos sus fieles consumidores. Los cereales integrales previenen la obesidad, la diabetes tipo 2 y ayudan a mejorar el colesterol, además de combatir el estreñimiento. De ahí que los expertos en Nutrición consultados por CF destaquen sus bondades y defiendan su ingesta por encima de la de los cereales refinados. "Por su contenido en fibra, los cereales integrales son fundamentales para no absorber una parte del colesterol y para evitar la diabetes de la madurez, uno de los componentes del síndrome metabólico (factor de riesgo en enfermedad cardiovascular). Por otro lado, contienen betaglucanos, que regulan los niveles de colesterol en sangre, elevando el tipo HDL -el bueno-. Esas serían razones suficientes para consumirlos

pañola del Corazón (Pasfec). En los últimos años, "se ha encontrado que el consumo de, al menos, una ración diaria de cereales integrales -ya sea en forma de pan, galletas, arroz, pasta o cereales de desayuno- disminuiría la mortalidad global", informa Calle

habitualmente", afirma Ma-

ría Elisa Calle, coordinado

ra del comité científico del

Programa Alimentación y

Salud de la Fundación Es

Rubén Bravo, experto en Nutrición y portavoz del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), entra en detalle al enumerar los beneficios de los integrales: "Son mucho más saciantes, principalmente por su mayor contenido en fibra, siendo de 2 a 6 veces mayor que en las versiones incompletas, por lo que se alcanza la sensación de hambre con una cantidad de alimento mucho menor. Avudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre

LA DISTRIBUCIÓN DE 2.000 KILOCALORÍAS

Una persona media con un consumo calórico diario de unas 2.000 kilocalorías tendría que destinar unas 1.000 kilocalorías a los hidratos de carbono, pudiéndolas distribuir de la siguiente manera.

- 5 raciones de fruta o verdura. 250 kilocalorías

- 3 raciones de alimentos integrales a elegir de la siguiente lista:

- Dos rebanadas de pan integral (100 gramos)
- Una guarnición de arroz integral (100 gramos)
- Una guarnición de pasta integral (100 gramos)
- Cereales integrales (100 gramos)





EL PAN BLANCO GANA 'POR GOLEADA', SALVO EN MUJERES

comen pan blanco respecto a pan integral.

Porcentaje de mujeres respecto a hombres.

> Mayores de edad

Porcentaie de mayores de

edad respecto a jóvenes.



Fuente: Estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de la Población Española (ENPE). 2015.

tanto por su alto contenido en fibra como por su menor índice glucémico, colaborando en la prevención de la diabetes tipo 2".

Otro efecto metabólico de "los distintos tipos de fibras es que pueden mejorar el control glucémico en los diabéticos", relata Irene Bretón, del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), Además, "los niveles de glucemia sostenidos en sangre favorecen también la estabilidad anímica y emocional", indica Bravo.

Asimismo, según el experto en Nutrición, "los integrales aportan muchísimos más minerales, vitaminas y oligoelementos. Mientras que el pan blanco con-

tiene 8 sustancias fitoquímicas, el pan integral tiene hasta 800".

RIESGOS DEL CONSUMO EXCESIVO

A pesar de que otro de los efectos positivos de los cereales integrales es combatir el estreñimiento y la inflamación abdominal, los expertos advierten de que un consumo excesivo puede provocar flatulencias y molestias abdominales "La fermentación de la fibra produce gases, que en algunas personas pueden resultar muy molestos. Este efecto se produce más cuando la fibra es insoluble y se añade a los alimentos. Tomada en cantidades grandes, la fibra insoluble puede atrapar cationes divalentes (calcio, magnesio v zinc) y favorecer el riesgo de deficiencia de estos nutrientes", explica Bretón. Para evitar las flatulencias. la experta de la SEEN aconseja incorporar los alimentos integrales a la dieta en la infancia para acostumbrarse. El consejo de Calle es que "se incremente la ingesta de agua para evitar alteraciones del ritmo intestinal (diarrea y estreñimiento)"

Bravo añade otro posible riesgo, destacando que "el aporte calórico de los integrales es muy elevado en comparación con el de las verduras. Por ejemplo, 100 gramos de arroz equivalen a unos 2 kilos de lechuga" Por contra, "el metabolismo tarda más tiempo en convertirlos en grasa, al pro-

porcionar energía de manera moderada durante más tiempo, lo que permite consumir dicha energía antes de que el cuerpo la almacene en forma de grasa".

Basándose en las evaluaciones que realizan en el IMEO, Bravo considera que la población española no está concienciada sobre esos efectos positivos de la ingesta de integrales. "La población conceptúa estos alimentos como más saludables, pero no conoce realmente sus beneficios concretos, ni las cantidades mínimas y máximas que debe consumir", dice el experto, denunciando que "muchos productos confunden en sus presentaciones, sobre todo en panes y galletas, donde venden integral o de semillas a cambio de productos manufacturados principalmente con harinas blancas y cantidades muy pequeñas de salvados integrales". Por su parte, Bretón considera que "la población conoce en general que la ingesta de integrales resulta beneficiosa para la salud, pero es probable que piense que su principal papel, si no el único, es prevenir el estreñimiento".

CANTIDAD DE FIBRA NECESARIA

En cuanto a la cantidad diaria de fibra recomendada, Bretón señala que "son 14 gramos por cada 1.000 calorías y tienen que estar distribuidos en los alimentos. El pan, las galletas y cereales del desavuno que consumamos deberían ser integrales. En cambio, si tomamos las suficientes legumbres v verduras, podríamos elegir el arroz y la pasta refinados. Hay que encontrar el equilibrio en el aporte de fibra".

Al respecto, Bravo especifica que "las cantidades diarias variarán en gran medida dependiendo de nuestra edad, composición corporal v actividad física

EN-JIDEAS

Los cereales integrales previenen la obesidad, la diabetes tipo 2 y ayudan a mejorar el colesterol, reduciendo el riesgo cardiovascular. Además, luchan contra el estreñimiento.

2. REDUCEN LA MORTALIDAD

El consumo de, al menos, una ración diaria de cereales integrales -ya sea en forma de pan, galletas, arroz, pasta o cereales de desavuno- reduciría la mortalidad global.

3. SACIAN MÁS

Los integrales son mucho más saciantes por su mayor contenido en fibra, siendo de 2 a 6 veces mayor que en las versiones incompletas o refinadas de los alimentos.

4. FLATULENCIAS

Los expertos advierten de que un consumo excesivo de cereales integrales puede provocar flatulencias y molestias abdominales. Este efecto se debe a la fermentación de la fibra.

5. DESCONOCIMIENTO

La población conoce en general que la ingesta de integrales resulta beneficiosa para la salud, pero es probable que piense que su principal papel es evitar el estreñimiento.

diaria. Recomiendo que los hidratos de carbono consumidos al día se ajusten aproximadamente al 50 por ciento de las calorías totales ingeridas, y de estos hidratos de carbono escoger entre las frutas y verduras de bajo índice glucémico y los cereales integrales (ver gráfico superior)"

Además, Bravo aconseia que los alimentos integrales sean distribuidos en dos raciones para el desayuno y una para la comida, "evitando, en lo posible, consumirlos a partir de las 18:00 horas, pues, según los estudios sobre el biorritmo, es cuando comenzamos con la fase de regeneración, y la disposición del organismo se orienta al descanso, centrándose en la reparación celular y la optimización del sistema inmunitario, siendo la demanda energética menor. Los alimentos que proporcionan vitalidad extra deberían reducirse en merienda v cena".