



SABER COMER ¡AL GRANO!

**MARISOL RUIZ
DE ADANA**

DOCTORA DE LA UNIDAD DE
DIABETES. SERVICIO DE
ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN
DEL HOSPITAL
UNIVERSITARIO
CARLOS HAYA



Los cereales y derivados son alimentos básicos. Las guías alimentarias recientes recomiendan 6 raciones al día de cereales, con un mínimo de 3 raciones de cereales de grano entero. ¿Grano entero? Cuando ya nos habíamos acostumbrado al consumo preferente de derivados de cereales integrales, se incorpora un nuevo concepto. El grano entero se refiere a la semilla a la que no se le ha eliminado ninguna de las partes que la componen: el salvado, el endospermo o capa media y el germen o embrión. El germen es la parte interna del grano, que da origen a una nueva planta. Aporta gran cantidad de proteínas, vitaminas del grupo B y E, minerales, ácidos grasos esenciales Omega 6 y antioxidantes. El pan blanco se produce con la harina refinada sin germen ni salvado; los derivados integrales con harinas que tienen el endospermo y el salvado; y los de grano completo, con harinas de la semilla entera. Ciento es que los productos derivados del grano entero requieren un consumo rápido y ser reemplazados con frecuencia de las estanterías de las tiendas. Este fue ya un problema para molineros y panaderos en otros tiempos, hasta que encontraron una solución: quitar el germen, con la consiguiente pérdida de calidad nutricional. Respecto a los beneficios del consumo de productos con cereales de grano entero, diversos estudios señalan que ejercen un importante efecto protector frente al cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Teniendo en cuenta que su consumo en países occidentales es menor a 1 ración al día, es evidente la necesidad de mejorar el conocimiento de sus ventajas. Hagan la prueba. Acérquense a su panadería y pregunten. A lo sumo, verán alguna cara de póker. ¿Cuántos años tardará esta recomendación en incorporarse al tejido industrial y a los hábitos nutricionales de la población? Soñemos. Igual que nuestros políticos incorporan a golpe de BOE normativas de abdicación o aforamiento reales, imaginen un decretazo de ayudas y exenciones fiscales a las empresas que empiecen a producir alimentos con cereales de grano entero, y un IVA del 4% para estos productos similar al del pan blanco. Los cambios serían un 20-30% menos de enfermedades coronarias, un 20-30% de reducción de la diabetes y hasta un 21-43% del riesgo de cáncer gastrointestinal. Sanidad se ahorraría el coste del tratamiento de estas enfermedades. Eso sí que es ir políticamente al grano.