



## NUTRICIÓN

# Pan para diabéticos

► La empresa Panadería Dietética Avanzada, S.L., conocida como la Panadería Sin Gluten, dispone en sus tiendas de panes y pastelería sin azúcar.

### SALUD Y VIDA VALENCIA

■ Los panes y pastelería de la Panadería Sin Gluten son aptos para las personas que tengan que seguir un régimen alimenticio sin azúcar. «Además de ello —informa Carlos Bernabé, gerente de Panadería Dietética Avanzada—, hemos conseguido que el pan indicado para personas diabéticas contenga un índice glucémico más bajo que el blanco o el pan integral, por lo que está muy indicado para consumir en dietas que así lo precisen. Este efecto lo hemos conseguido al introducir en la composición del pan fibras solubles e insolubles que retrasan el vaciamiento intestinal y prolongan en el tiempo la absorción del azúcar por la sangre.»

Además del pan, tanto blanco como integral, la panadería dietética presenta en sus instalaciones magdalenas y bizcochos con 0% de azúcar, que se acompaña con chocolate negro sin azúcar. Además, también son sin gluten.

La diabetes mellitus es, sin duda, uno de los problemas de salud de mayor importancia en el mundo, con cerca de 30 millones de diabéticos en el planeta. Sólo en Europa esta cifra supera de sobra los 10 millones, de los cuales más de un millón reside en España. Se estima, además, que la mitad de los afectados desconocen su situación por padecerla en grado leve y que cerca del 40% de las personas obesas sufre diabetes sin saberlo.

Las cifras hablan por sí mismas:



Productos sin azúcar aptos para diabéticos.

la diabetes es el problema endocrino más grave del siglo XXI. En definitiva, una enfermedad en la que el control de la dieta es la piedra angular de los tratamientos y en la que la alimentación está directamente implicada. Por ejemplo, la diabetes del tipo II (diabetes del adulto), aparte de existir una cierta predisposición genética, se debe fundamentalmente a factores alimentarios (obesidad y alimentación industrializada) y a un excesivo sedentarismo.



PANADERÍA SIN GLUTEN

La diabetes mellitus es una enfermedad que incapacita al cuerpo para metabolizar o usar eficazmente los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Cuando comemos, los alimentos (especialmente carbohidratos y frutas) se convierten en glucosa. Todas las células del cuerpo necesitan glucosa para vivir, pero la glucosa no puede penetrar en las células sin la intervención de la insulina. La insulina se produce en las células Beta, que están ubica-

**Las fibras introducidas en su composición logran prolongar el tiempo de absorción del azúcar por la sangre**

das en el extremo del páncreas. Por ejemplo, cuando comemos un pedazo de pan, una vez digerido se convierte en glucosa. La glucosa circula a través de la corriente sanguínea para alimentar a cada célula del cuerpo. La presencia de glucosa estimula las células Beta del páncreas para liberar insulina. La insulina llega hasta cada célula y actúa como una llave en sus receptores, con el fin de abrir sus puertas y dejar a la glucosa entrar. Si no hay insulina o los receptores de las células no funcionan, la glucosa no puede penetrar en las células y la persona afectada sufrirá de carencias de nutrientes.

La Panadería Sin Gluten tiene dos puntos de venta: en la población de Moncada (calle Quart, 37) y en la ciudad de Valencia: calle Santa Amalia, 2 (pastelería Santa Amalia). Para obtener más información, pueden visitar la página web [www.panaderiasin-gluten.com](http://www.panaderiasin-gluten.com)