

NOTA DE PRENSA

La ciencia se inclina por el pan integral frente al pan blanco para prevenir el sobrepeso

- El pan blanco podría favorecer un ligero aumento de peso o de la circunferencia abdominal.
- El pan integral, más rico en fibra, aporta mayores beneficios a la salud que el pan blanco.

Barcelona, 27 de febrero de 2018. – El consumo de pan en España ha caído a menos de la mitad en medio siglo, desde los 368 gramos por persona y día en 1964 a los 139 en 2012. Una de las posibles razones de esta reducción podría ser la creencia de que el pan, y en particular el blanco, engorda. ¿Realmente el pan blanco favorece el sobrepeso más que el integral? La respuesta científica a esta pregunta es que, efectivamente, el pan blanco podría contribuir a aumentar el peso más que el integral; pero en todo caso este aumento sería muy ligero, o incluso podría no existir, según una reciente evaluación de las evidencias científicas llevada a cabo en el marco del proyecto Nutrimedia del Observatorio de la Comunicación Científica, de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), con la colaboración con el Centro Cochrane Iberoamericano.

Este nuevo análisis surge a raíz del interés del público, manifestado en la sección Pregunta a Nutrimedia de la web del proyecto. El resultado de la evaluación muestra, por un lado, que el pan integral podría aportar mayores beneficios a la salud que el pan blanco. Y, por otro, que el consumo de pan integral –a diferencia del consumo de pan blanco– no parece favorecer el aumento de peso o de la circunferencia abdominal. Con todo, como recalcan los evaluadores, el grado de certeza de los resultados de las investigaciones es bajo, por lo que el pan blanco podría favorecer ligeramente el sobrepeso o no favorecerlo. Y solo la realización de más estudios y más rigurosos, en particular ensayos clínicos, añadiría más certeza y aclararía esta cuestión.

Una de las principales investigaciones relacionadas con esta cuestión, el estudio PREDIMED, ha mostrado que, en el marco de la dieta mediterránea, un mayor consumo de pan blanco se asocia

con un aumento de peso o de la circunferencia abdominal, mientras que un mayor consumo de pan integral no se asocia con ninguno de estos aumentos. En cualquier caso, el posible aumento sería inferior a dos kilos y menor a dos centímetros de cintura.

Para explicar por qué el pan blanco podría favorecer el sobrepeso más que el integral, los investigadores han propuesto varias explicaciones. En primer lugar, aunque el pan blanco y el integral aportan igual número de calorías, este último saciaría más, lo que ayudaría a disminuir la ingesta de calorías. En segundo lugar, el pan integral aporta más fibra, lo que estaría relacionado con una disminución del tránsito intestinal y la absorción de glucosa. En tercer lugar, los granos integrales podrían influir en las bacterias intestinales, lo que afectaría a la digestión de los nutrientes y a la obtención de energía de los alimentos.

Además de todo esto, el pan integral tiene un menor índice glucémico que el blanco, es decir, consigue un aumento de glucosa en sangre más lento que el pan integral. Esto quiere decir que produce unos menores niveles de glucosa en sangre y una menor respuesta de la insulina, lo cual favorecería la regulación del peso corporal. Cuanto mayor es el índice glucémico de alimento, más rápido es el aumento de glucosa en la sangre, lo que se ha relacionado con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 y de enfermedad cardiovascular. Los índices glucémicos de algunos panes habituales son: 61 el integral, 76 el blanco, 78 el blanco congelado y 86 el blanco candeal.

En el contexto de una dieta equilibrada y ajustada a las necesidades de cada persona, los hidratos de carbono deben representar el 45-60% de las calorías que ingerimos al día. Estos hidratos de carbono se toman en forma de legumbres, patatas, cereales y farináceos como el pan. Una ración de pan viene a ser tres rebanadas o un panecillo. Lo habitual es que en cada comida se tomen entre una y dos raciones de alguno de los alimentos citados, entre ellos, el pan. Teniendo en cuenta los resultados de la investigación, la mayoría de guías alimentarias se decantan por recomendar que se prioricen los alimentos integrales.

Para poder afirmar en la etiqueta que un alimento que es integral, en algunos países se exige que un porcentaje considerable proceda de harina de grano entero (51% en Reino Unido y EE UU, 90% en Alemania); en otros, como en España, no se ha establecido un contenido mínimo. En el mercado también se encuentra pan elaborado con harina refinada, al que luego se le añaden las partes del

cereal por separado (habitualmente, el salvado). Las harinas refinadas pierden fibra y micronutrientes en el proceso, mientras que las partes por separado no mantienen las propiedades beneficiosas del grano entero.

Para acceder al informe técnico: <https://tinyurl.com/y8cwemvw>

Sobre Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia)

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar en los últimos 20 años la manera en que se toman las decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información, contactar con:

Alba Irigoyen Gómez

Responsable de comunicación de Nutrimedia (OCC-UPF)

nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343