

77 CONGRESO MUNDIAL DEL PAN

La UIBC (Unión Internacional de Panaderos y Pasteleros) celebró los pasados días 2 al 6 de Octubre su 77 Congreso Mundial del Pan en Mérida (Península de Yucatán – México). El punto álgido del Congreso estuvo en la entrega de los premios al Panadero Mundial y al Pastelero Mundial del año 2017, así como en las cuatro conferencias que tuvieron lugar, de las que conviene destacar “Cereales, Pan y Salud”, impartida por la Profesora Beatriz Navia, de la Universidad Complutense de Madrid y “¿Puede una dieta sin gluten ser peligrosa para su salud?” del Profesor Glenn Gaesser, de la Arizona State University en Phoenix – Arizona.

La Dra. Navia hizo un repaso exhaustivo del papel de los cereales en la dieta, a la que contribuyen equilibrándola y cubriendo las necesidades de fibra, vitaminas y minerales, así como a su importante función en la prevención de enfermedades, ya que su consumo se asocia a “un menor riesgo de mortalidad por todas las causas, enfermedad cardiovascular y cáncer”, produciendo la ingesta de tres o más raciones/día de cereales completos, en lo relativo a las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2, “un beneficio superior al observado por aumento en el consumo de frutas y verduras”. Por otro lado, recientes estudios han descubierto que el contenido fenólico y, por lo tanto, la actividad antioxidante total de los cereales completos es, frente a lo que hasta ahora se suponía, superior a los de la mayoría de las frutas y verduras. Hay que destacar que esta supuesta mayor actividad antioxidante era la que inducía a recomendar especialmente el consumo de frutas y verduras por encima de los cereales. La Dra. Navia, a partir de la recopilación de numerosos estudios y meta-estudios, concluyó que un mayor consumo de cereales completos tiene efecto protector frente a las enfermedades coronarias, el colesterol, los cánceres colorectal, pancreático, de endometrio y mama y próstata y que, asimismo, “sería aconsejable intentar aumentar el consumo de cereales para el control de peso”. Por último, ante la moda de las dietas sin gluten, la Dra. Navia afirmó rotundamente que “no se debería fomentar el seguimiento de dietas sin gluten en personas sin enfermedad celíaca”.

Por su parte, el Prof. Gaesser fue asimismo tajante afirmando que “no hay ninguna evidencia que demuestre que seguir una dieta sin gluten tenga beneficios para la población general”, que “dejar de consumir gluten puede suponer la reducción del consumo de cereales beneficiosos, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular” y que, por lo tanto, “no deberían promoverse las dietas sin gluten entre la población sin enfermedad celiaca”. Asimismo, el Profesor destacó que “las dietas sin gluten pueden estar expuestas a mayores niveles de arsénico y de mercurio, lo que puede aumentar los riesgos de cáncer y otras enfermedades crónicas”, así como que una dieta sin gluten puede tener consecuencias adversas para la salud gastrointestinal. Finalmente, el Dr. Gaesser hizo un guiño a los panes no integrales afirmando que, según estudios recientes, “un mayor consumo de cereales refinados no está asociado con riesgo de ictus ni en hombres ni en mujeres” y que una dieta de alto consumo en cereales, tanto integrales como refinados, “está asociada con el menor riesgo de incidente de diabetes tipo 2”.