



## CONCLUSIONES PONENCIAS NUTRICIÓN

### SIMPOSIO UIBC “PAN PARA LA SALUD” EN IUNS 21<sup>st</sup> ICN

Con tres ponentes de la máxima relevancia internacional, los profesores Ángel Gil (España), Hugo Ribeira da Costa (Brasil) e Inge Fomsgaard (Dinamarca), la UIBC celebró un Simposio “Pan para la Salud”, dentro del Programa Oficial del 21 Congreso Internacional de Nutrición que tuvo lugar en Buenos Aires los días 15 a 20 de Octubre. El objetivo de la UIBC es que el Pan esté presente en el máximo acontecimiento de la nutrición a nivel mundial, que se celebra cada cuatro años y en el que participan casi cuatro mil expertos de nutrición de todo el mundo.

El Prof. Dr. Ángel Gil habló sobre “Pan y Dieta Mediterránea: Un dúo para la prevención de enfermedades crónicas” y destacó la importancia de los cereales integrales por “su riqueza en nutrientes y sus componentes fitoquímicos, con sus reconocidos beneficios para la salud”. Tras una revisión sistemática de 38 estudios epidemiológicos, el Prof. Gil concluyó que hay suficiente evidencia epidemiológica, así como razonamientos biológicos, que sugieren que, a mayor consumo de cereales de grano integral, hay menor “incidencia de las principales enfermedades crónicas, tales como obesidad, diabetes mellitus del tipo 2, enfermedades cardiovasculares, así como varias patologías gastrointestinales y ciertos tipos de cáncer”. Entre estos cánceres están el colorectal, pólipos, otros cánceres del tracto digestivo, cánceres relacionados con hormonas y cáncer pancreático. Por último, el Prof. Gil se refirió al estudio que su grupo hizo, con motivo del anterior Congreso Internacional de Nutrición en Granada, afirmando que “todos los panes tienen una carga glucémica significativamente más baja que la de la glucosa” y que “las cargas glucémicas más reducidas se encontraron en los panes integrales y los panes tradicionales españoles (concretamente el de Alfacar) y los panes frescos del día, siendo mayor la carga glucémica de los panes precocidos y candeales”. Para finalizar, el Dr. Gil indicó que “la inclusión en los productos de panadería de ingredientes apropiados como fibras, proteínas, legumbres, algas y ácidos, así como el uso de tecnologías específicas, dan como resultado panes más saludables que incrementan la saciedad, lo que puede ayudar en el control de peso y beneficiar la glicemia postprandial”.

Por su parte el Dr. Ribeira da Costa, tras indicar que la enfermedad celíaca afecta exclusivamente a entre el 1 y el 3 % de la población y que el único tratamiento posible para esta enfermedad es la aplicación de una dieta sin gluten de por vida, fue concluyente afirmando que no hay ninguna evidencia de la conveniencia de aplicar dietas sin gluten a la población no celíaca y que se puede introducir el gluten en la alimentación de los bebés a partir de los cuatro meses, no habiendo ninguna razón para retrasar más su introducción, ya que el riesgo de inducir la enfermedad celíaca a través de una dieta que contenga gluten se aplica exclusivamente a personas que portan al menos 1 de los alelos de riesgo celíaco.

Por último, la Dra. Fomsgaard expuso que su departamento está realizando estudios que apuntan inicialmente a que los fitoquímicos del grupo benzoxazinoide (BXs) son muy abundantes en los cereales y, potencialmente, muy beneficiosos en sus efectos inmunorregulatorios, antimicrobianos, anticancerígenos y estimuladores del Sistema Nervioso Central. Cuestión aparte son sus posibles efectos aneugénicos, sobre los que hay que realizar también estudios más desarrollados. Asimismo, dado que la composición y cantidad de BXs en los productos alimenticios depende mucho más del proceso de preparación de los alimentos que de la variedad, dio varios consejos para aplicar métodos que incrementan la proliferación de los BXs en los procesos de panificación, como el malteado, la fermentación y el tratamiento con vapor.