



AGRAPAN: ¡¡EL PAN NO ENGORDA!!

La panadería granadina tuvo gran protagonismo durante el XX Congreso Internacional de Nutrición

La Junta Directiva de AGRAPAN ha estado tremendamente ilusionada de haber trabajado con fuerza y haber contribuido en Granada, a nivel internacional, a que el pan fuera protagonista en un Congreso de Nutrición, y que expertos y científicos hablaran del pan como se merece. Frases como "El pan no engorda" o "el pan previene de enfermedades resuenan en nuestra cabeza y esperemos que en todas las de todos los consumidores.

La Asociación Profesional de Fabricantes de Pan de Granada y Provincia (AGRAPAN) colaboró junto a CEOPAN y la UIB en la organización del Congreso de la Unión Internacional de Panadería y de la Panadería-Pastelería (UIB) y de la Unión Internacional de Pasteleros (UIPCG).

Dado que el Congreso se celebró en el marco del XX Congreso Internacional de la Nutrición, se preparó como bienvenida para los congresistas una visita vespertina al Parque Tecnológico y Científico de Granada, que alberga una exposición dedicada exclusivamente al mundo de la nutrición y de la alimentación, con dos plantas muy completas y con un magnífico obrador de panadería instalado gracias al esfuerzo llevado a cabo por AGRAPAN y por CEOPAN.

Al frente del obrador trabajó en directo José Ruiz Caballero, maestro panadero y profesor de la escuela de panadería de AGRAPAN. Fue uno de los momentos más animados de la tarde, ya



que muchos congresistas mostraron gran interés en su trabajo con la masa y con los principales ingredientes del pan.

Por otra parte, los asistentes disfrutaron teniendo como maestro de ceremonias al Prof. Dr. Ángel Gil, Presidente del Congreso Internacional de Nutrición, catedrático de la Universidad de Granada y Presidente del Comité Científico del Pan. Gil ha contribuido a través de sus trabajos de investigación y como Presidente de dicho Comité, a dar a conocer los beneficios para la salud del consumo regular del pan en cantidades moderadas.

Además, en el marco de este evento, la Unión Internacional de la Panadería y de la Panadería-Pastelería (UIB) realizó el simposio 'Pan y Salud', donde los expertos reunidos han destacado que el pan en sí mismo no solo no engorda, sino que contribuye a una dieta más saludable.

En su intervención durante el simposio, Gil afirmó que "el consumo de pan en cantidades adecuadas, incluyendo los panes integrales, supone la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer como el de colon". La disminución de enfermedades cardiovasculares está directamente relacionada con el consumo de cereales integrales. Para el catedrático granadino "la fibra del pan es insoluble y hace aumentar el peristaltismo intestinal (movimiento del intestino en el proceso digestivo) y fomenta la creación de ácidos que ejercen efectos biológicos protectores contra algunas enfermedades, como el cáncer de colon".



El pan es un alimento básico en nuestra dieta y una fuente importante de hidratos de carbono, fibra, vitaminas del grupo B y minerales. "A través del estudio de grandes cohortes, se ha demostrado que el consumo de pan y de productos basados en cereales integrales se asocia a la disminución de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2", explicó Gil. Además, el experto indica que "los hidratos de carbono son esenciales para nuestra salud y que una persona debe consumir entre 50 y 200 gramos diarios de pan". En el caso del pan, un consumo diario de 200 gramos aporta el 22% de la energía total diaria que necesita el organismo.

Pan y sobrepeso

Según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, los hogares españoles incrementaron en un 1,8% el consumo de pan durante los meses de mayo de 2012 a abril de 2013, con respecto al mismo periodo del año anterior. Por Comunidades Autónomas, las más consumidoras de pan son Navarra, Galicia y Castilla y León. Por el contrario, en Baleares y Madrid es donde menos se consume este alimento.

Sin embargo, "sigue existiendo el pensamiento, entre un gran número de personas, de que el pan engorda. Esta idea provoca que muchas personas reduzcan o incluso eliminen este producto de su dieta", explica el Prof. Dr. Lluís Serra. A pesar de que en las últimas décadas ha ido disminuyendo el consumo diario de pan, la población ha visto crecer su peso. Por ello, los expertos en nutrición insisten en que este pensamiento es erróneo, ya que concretamente "el pan integral aporta una cantidad importante de fibra que contribuye a disminuir la carga glucémica", afirmó Serra. Asimismo, "las personas que tienen una dieta rica en fibra, tienen menor riesgo de padecer



patologías como la diabetes y la ingesta de este producto en las dietas, acompañado de actividad física, favorece el adelgazamiento", explicó el Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea.

Al consumir pan, se incrementa la saciedad y los planes dietéticos para la pérdida de peso son más llevaderos, cuando se incluyen pequeñas cantidades. En este sentido, los expertos en nutrición subrayan que "una dieta rica en pan, sobre todo en el caso del integral, puede favorecer la disminución del peso corporal, la circunferencia de cintura y/o el Índice de Masa Corporal (IMC).

Por estos motivos, los profesionales de la nutrición reivindican los beneficios del pan para la salud y las propiedades nutricionales de un producto que ha acompañado al hombre a lo largo de la historia.

Ángel Gil, Medalla de Honor de la UIBC

El Prof. Dr. Ángel Gil Hernández, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, recibió la Medalla de Honor de la Unión Internacional de Panaderos y Pasteleros (UIBC) por sus méritos excepcionales en beneficio y defensa del pan, especialmente en el campo de la nutrición. Este premio se concede por la UIBC de forma muy excepcional, ya que en sus más de treinta años de historia, hasta ahora sólo lo había conseguido el Sr. John Dalli, ex-Comisario de Salud y Política de Consumo de la UE.



Fuente de texto y foto: AGRAPAN

El Prof. Dr. Ángel Gil durante su ponencia en el Symposium 'Pan y Salud'