



## Según un reciente estudio, el pan integral reduce las posibilidades de tener diabetes

17-07-2013

**Desde la campaña 'Pan cada día' se ha dado a conocer un estudio que indica que existe una relación inversa entre el consumo de cereales integrales y la incidencia de diabetes de tipo 2. En el estudio han participado, durante ocho años, casi 100.000 mujeres entre 50 y 79 años.**

El estudio publicado en el número 23 de la revista *'Annals of epidemiology'* del presente año y liderado por la **dra. Emily D. Parker**, de Minnesota, fue llevado a cabo en una muestra de 72.215 mujeres postmenopáusicas, que participaron en el WHI (*Women's health initiative*), un estudio observacional en el que se siguió a una cohorte de 93.676 mujeres de 50 a 79 años durante ocho años.

En este trabajo, se analizó la dieta de las mujeres al inicio del estudio, mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos en el que se incluían preguntas específicas relativas al consumo de pan y otros cereales, incluyendo el tipo (blanco o integral) y se clasificó a las participantes en función de que el consumo total de cereales integrales fuera nulo, inferior a 0,5 raciones/día, de 0,5?1 raciones/día, de 1?1,5 raciones/día, de 1,5?2 raciones/día, o de 2 ó más raciones/día. Además, durante el tiempo de seguimiento, se realizó una sesión anual, en la que se preguntó a las mujeres si habían sido diagnosticadas de nuevo de diabetes de tipo 2. La tasa de incidencia de diabetes de tipo 2 en el colectivo estudiado, fue de 63 por cada 10.000 personas/año.

El consumo de cereales integrales entre las participantes en el trabajo fue, en general, escaso, con una media de 1,1 raciones/día. Las mujeres con mayores consumos de cereales integrales presentaron un menor riesgo de padecer diabetes de tipo 2, después de eliminar la influencia de múltiples variables de confusión tanto dietéticas (consumo de frutas, verduras, lácteos, alcohol, etc.) como no dietéticas (práctica de ejercicio físico, historia familiar de diabetes, etc.). Además, según han señalado los autores del trabajo, el menor riesgo de padecer diabetes de tipo 2, se observó, incluso, con consumos relativamente bajos de cereales integrales, como una ración/día y fue dosis dependiente, de manera que a medida que se incrementaba el consumo de estos alimentos disminuía el riesgo de sufrir la enfermedad.

**¿En qué consiste la diabetes tipo 2?**

La diabetes de tipo 2 consiste en una alteración del metabolismo de los hidratos de carbono, en la cual se elevan los niveles de glucosa en sangre (glucosa en ayunas?126 mg/dL o glucosa en sangre tras dos horas de la administración de una sobrecarga oral de glucosa?140 mg/dL), debido a una ineficacia de la insulina disponible (resistencia a la insulina).

Constituye una enfermedad con una elevada prevalencia. En España, en concreto, Soriguer y col. (2012), en un estudio reciente, estimaron que alrededor de un 30% de la población adulta española sufre algún tipo de trastorno en relación con los hidratos de carbono (diabetes, glucosa en ayunas alterada, alteración de la tolerancia a la glucosa...), destacando además, que muchas veces se desconoce que se padece.

Se trata, además, de una patología cuya prevalencia va en aumento, que aparece cada vez a edades más tempranas, con importantes repercusiones en la salud y el bienestar de la población, y en la que la dieta desempeña un papel fundamental tanto en el tratamiento como en su prevención.

### ¿Cómo prevenirla?

Teniendo en cuenta que se trata de una enfermedad genéticamente determinada, pero que necesita de la presencia de factores ambientales para su expresión (obesidad, hiperlipemia, hipertensión, etc.), es evidente el papel preventivo que sobre ella ejerce la dieta.

Así, un documento elaborado a nivel mundial por la Federación Internacional de Diabetes, establece la dieta sana (con un aporte adecuado de hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales) y la práctica de actividad física de forma regular, como pilares básicos para prevenir la aparición de esta enfermedad. Por eso, aumentar el consumo de estos alimentos, parece ser de gran importancia.

Según **Beatriz Navia**, profesora titular del departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, los cereales integrales y dentro de ellos, el pan integral, constituyen alimentos ricos en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales, además de contener numerosos fitoquímicos (polifenoles, lignanos, etc.) con efectos beneficiosos en la salud. Por ejemplo, se ha señalado que el magnesio, que se encuentra en cantidades importantes en estos alimentos y que se pierde en parte, en el refinado de los cereales, tiene efectos beneficiosos en el metabolismo de los hidratos de carbono y en la sensibilidad de la insulina.

De hecho, son diversos los estudios que han encontrado una relación inversa entre consumo de cereales integrales y resistencia a la insulina, atribuyendo, en parte, este hallazgo, a su contenido en magnesio. Además, el alto contenido en fibra de los cereales integrales ejerce igualmente un efecto protector frente a la diabetes de tipo 2, ya que la fibra, disminuye la ingesta de energía, previene la ganancia de peso y posee efectos directos sobre la resistencia a la insulina.

El estudio concluye que, considerando el bajo consumo de cereales integrales detectado en este estudio y los beneficios en relación con la prevención de la diabetes de tipo 2 encontrados, es posible que incluso un pequeño incremento en el consumo de estos alimentos pueda ejercer beneficios substanciales a nivel de la población.

En este sentido, Beatriz Navia ha indicado que existen múltiples beneficios de incluir cereales integrales en nuestra dieta, ya que los estudios han evidenciado que no sólo reducen el riesgo de padecer diabetes de tipo 2, sino también de sufrir enfermedades cardiovasculares, así como diversos tipos de cáncer, por lo que se debería fomentar el consumo de estos alimentos, siempre dentro del contexto de una alimentación variada y equilibrada.

La campaña *Pan cada día*, con la divulgación de este estudio, quiere mostrar los beneficios del consumo de pan integral, ya que como muestran las conclusiones, combinado con dieta sana y ejercicio físico puede prevenir este tipo de enfermedad.

### Noticias Relacionadas

- [El pan y los alimentos procedentes de cereales deberían formar parte de la alimentación diaria](#)
- [El pan, invisible en las colectividades... ¿por qué su bajo consumo?](#)
- [¿Sería posible un pan de trigo para celíacos?](#)
- [El consumo de pan, imprescindible para disfrutar de una dieta equilibrada](#)