El pa blanc i l'integral.

+ Notícies | 04/06/2014 | 19:25

"Només quan es consumeix pa blanc s'engreixa i no quan s'intercala amb l'integral". Un nou estudi revela que la ingesta d'ambdós tipus no afecta l'obesitat.

Un nou estudi realitzat per la Universitat de Navarra demostra que menjar molt pa blanc al dia augmenta el risc d'obesitat. L'estudi, dins del projecte SUN, posa de manifest que el consum de dues o més racions al dia de pa blanc (cada ració són 3 rodanxes) incrementa el risc de sobrepès/obesitat en un 40%, en comparació amb els que opten per reduir aquest consum a una ració per setmana. No obstant això, no es va observar associació significativa entre el consum de pa integral i el sobrepès/obesitat. Fins al punt que els resultats, donats a conèixer pels professors Miguel A. Martínez- González i Maira Bes-Rastrollo, de Medicina Preventiva i Salut Pública, van mostrar que el consum en conjunt (pa blanc i pa integral) no es va associar amb un major augment de pes. Per contra, la ingesta d'únicament pa blanc es va associar directament amb un major risc de sobrepès i obesitat.

Els investigadors van seguir un total de 9.267 graduats universitaris del projecte SUN durant un període mitjà de 5 anys. A l'inici de l'estudi es van tenir en compte els hàbits alimentaris realitzant un qüestionari validat de freqüència d'aliments.

Així, els participants que consumien dues o més racions al dia eren 40% més propensos a desenvolupar aquest trastorn que els que prenien una ració per setmana o menys. No es va observar associació significativa entre el consum de pa integral i el sobrepès/obesitat.

"La naturalesa dels hidrats de carboni, el contingut de fibra i altres micronutrients en el pa integral i l'absorció més lenta de carbohidrats poden explicar la manca d'associació entre el consum d'aquest i l'obesitat", segons conclouen els autors, integrats en el Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa de la Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBER-OBN).

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/29458-el-pa-blanc-i-lintegral.htm