



► 1 Febrero, 2015

## ABC NUTRICIÓN

# Cereales integrales para vivir más años

► El consumo de granos enteros se relaciona con una reducción del riesgo de mortalidad, sobre todo, cardiovascular

CRISTINA GARRIDO  
 MADRID

Cuando oímos hablar de pan, galletas o cereales de desayuno integrales a casi todo el mundo le vienen a la cabeza dos cosas: estreñimiento o dieta para adelgazar. Sin embargo, la inclusión de los granos enteros, que conservan su cáscara, en nuestra alimentación no solo ayuda a tratar problemas de salud, sino que ejerce una función protectora. Hasta el punto de que la última investigación al respecto, publicada en enero en «JAMA», la revista de la Sociedad Médica Americana, relaciona el consumo de cereales integrales (trigo, avena, cebada, centeno, arroz) con una mayor longevidad. En concreto, el trabajo, realizado por investigadores de la Harvard School of Public Health, ha demostrado que por cada 28 gramos de cereales de grano entero consumidos se reduce un 5% la tasa de mortalidad total y un 9% la mortalidad cardiovascular.

Para llegar a esta conclusión, se analizaron los datos de los participantes en dos grandes estudios de seguimiento a largo plazo: 74.341 mujeres del Nurses Health Study (1984-2010) y 43.744 hombres del Health Professionals Follow-Up Study (1986-2010). La disminución del riesgo de mortalidad se produjo en ambos sexos, con independencia de la edad, el consumo de tabaco o el índice de masa corporal.

El doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), atribuye este beneficio a que, «al mantener la cáscara, estos ce-

reales son más ricos en fibra, lo que disminuye la absorción del colesterol», pero no descarta que haya otros mecanismos que aún no se conocen.

Además, aclara que, aunque es de suponer que los beneficios serán mayores conforme aumentemos el consumo, «no podemos decir que si llegamos a comer medio kilo al día vayamos a tener un riesgo cero». Desde la FEC recomiendan consumir diariamente al menos cuatro raciones de cereales (200 gramos) y que al menos una ración (50 gramos) sea integral.

### Menos diabetes

No es el único beneficio demostrado en los últimos años. Otra investigación, publicada en 2013 en «Annals of Epidemiology», relacionó el consumo de cereales sin refinar con una menor incidencia de diabetes tipo 2 en mujeres posmenopáusicas.

«Al tener más fibra, los carbohidratos se absorben de forma más lenta y menos brusca, lo que contribuye a prevenir la diabetes y la obesidad», señala a ABC la doctora Irene Bretón, miembro del área de nutrición y obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. La experta desta-



### Cuidado con el azúcar extra

Un tazón de cereales puede ser una opción muy sana, pero cuidado con los que elegimos porque bajo una apariencia saludable puede esconderse un exceso de azúcar. La plataforma «Action on Sugar», cuyo director científico es el cardiólogo británico Aseem Malhotra, ha publicado esta semana los resultados de un estudio que revela las preocupantes cantidades de azúcares simples que contienen algunas marcas. Las cinco que encabezan el ranking cuentan con entre 9 y 10 cucharadas de azúcar por cada cien gramos de producto. Los especialistas de este grupo piden a la industria que reduzca estos niveles e invitan a los consumidores a leer las etiquetas para elegir productos con más fibra y menos azúcar y sal.

ca otras propiedades de los cereales integrales, como su riqueza en antioxidantes y el beneficio que ejerce el almidón resistente que contienen en las bacterias del intestino. «No hay que ver los cereales integrales como un tratamiento cuando hay problemas, sino como un alimento que debemos incorporar a nuestra dieta para estar más saludables», asegura.

Los cereales integrales, al regular el ritmo intestinal y evitar el estreñimiento, «parece que pueden evitar procesos a nivel de intestino, sobre todo el intestino grueso, como la enfermedad diverticular, y podrían también disminuir la incidencia de cáncer de colon», señala el doctor Federico Argüelles, especialista en aparato digestivo y secretario general de Sociedad Española de Patología Digestiva. Otro aspecto que los hace muy interesantes es que son más saciantes que los refinados, lo que contribuye a disminuir la ingesta de otros alimentos más ricos en grasas y azúcares.

Para evitar equívocos en el súper, los expertos recomiendan leer las etiquetas con detenimiento para estar seguros de que los cereales que compramos son realmente integrales.