



EL PAN

Un alimento esencial

TRIBUNA DOMINICAL - FOTOS: JORDI MORERA Y DAVID LEVIN

La dieta mediterránea está considerada en todo el mundo como una de las más beneficiosas para la salud. Cuenta con una destacada presencia de pan, cereales, arroz, pasta y tubérculos. También son importantes las frutas y verduras, así como la leche y sus derivados, como los yogures y los quesos.

La alimentación de los españoles se aproxima mucho a esta dieta, pero le falta pan. Mientras la OMS recomienda un consumo de 250 gramos por día, un estudio realizado por el Gremio de Panaderos de Barcelona publicado en mayo del 2000, señala que su consumo medio en nuestro país, es de 157 gramos diarios.

España es al país europeo donde menos pan se consume. Frente a nuestros 58 kilogramos por habitante, nuestros vecinos mediterráneos nos llevan una gran ventaja con 75 kg. por persona en Italia y 70 kg. en Francia. Entre todos, nuestro país es el que más lejos está de los 90 kg. de pan al año recomendados por la OMS.

En nuestro país el consumo de este alimento básico haya decrecido de forma considerable. Para encontrar cifras próximas a las recomendadas, nos hemos de remontar a 1976, cuando el consumo por persona era de 82 kilogramos al año. En sólo dos años bajó 7'5 kg. el consumo, hasta los 74'5 kg. por

persona y año. Durante los ochenta, siguió bajando hasta tocar fondo en 1992 con tan sólo 55 kg. En la actualidad, oscila entre los 57 y los 58 kilos al año. Es paradójico que, precisamente en la cuna de la dieta mediterránea, su base cuente con este bajo consumo.

Es de sobra conocido que el pan tiene un alto valor nutritivo y que es muy fácil de digerir. Para tomarlo de manera adecuada, se recomienda comerlo en pequeñas cantidades y repartirlo durante todo el día.

Como acompañamiento de otros alimentos o en bocadillo, hace que la comida sea más equilibrada, ya que a las propiedades del pan, se le añaden las de las verduras, la carne, el pescado, o, por ejemplo, el queso y los embutidos, en los bocadillos. Además, al tomar el pan

junto con otros alimentos, se reduce su velocidad de absorción y con ella la tendencia a la obesidad y a la diabetes de tipo 2.

El pan tiene una gran importancia para la salud. Muchos son sus efectos beneficiosos. Comer un trozo de pan mejora el malestar que causa el estómago vacío. Por otro lado, el pan rico en fibras ayuda a mantener la dieta, pues las fibras dan sensación de saciedad. Pero comer pan tiene más ventajas. El integral interviene en la regulación de la motilidad del intestino, mejorando la evacuación. Por esto está indicado en casos de estreñimiento.

