# Los 'Mitos y realidades' sobre el pan

Revista
'Pan Cada Día' desmiente los mitos sobre el pan como que contribuye al sobrepeso

Es común escuchar que el pan engorda, que el pan blanco aporta muchas más calorías que el pan integral o que comer la corteza engorda menos que la miga. La lista de falsas creencias que giran en torno a este producto y sus propiedades nutricionales son interminables. Aunque estas afirmaciones están cambiando durante los últimos años y existe un gran desconocimiento acerca de esta materia y de sus beneficios para la salud.

En general, el pan, es una de las **principales fuentes de energía presentes en la Dieta Mediterránea** y un “ingrediente” inamovible de la base de la pirámide nutricional. Sus propiedades nutricionales y organolépticas han sido ampliamente demostradas de forma científica y, por ello, este producto se hace imprescindible para acompañar a cualquiera de las cinco comidas que se recomienda realizar al día en una dieta equilibrada y saludable.

El pan, en una cantidad moderada de energía, aporta diferentes nutrientes, entre los que destacan los hidratos de carbono complejos. También aporta fibra, cierta cantidad de proteínas, muy pocos lípidos, e importantes minerales y vitaminas, esenciales en el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Con el objetivo de informar y guiar a los consumidores y a los profesionales de la comunicación, la campaña Pan Cada Día, presenta ‘Mitos y realidades’: una recopilación de informaciones científicas sobre las controvertidas creencias acerca del pan y sus efectos positivos para la salud.

En su primera entrega, Pan Cada Día evidencia que el pan no contribuye al sobrepeso ni a la obesidad y muestra las diferencias respecto al aporte nutricional del pan blanco versus el pan integral, y entre la corteza y la miga. Periódicamente, la campaña irá completando esta lista de mitos y realidades vinculados al pan comercial en el blog Pan Cada Día.

### 1. El pan no contribuye ni al sobrepeso ni a la obesidad

Diversos estudios ponen de manifiesto que el consumo de pan no es el responsable del aumento de peso y que no contribuye ni al sobrepeso ni a la obesidad. Incluso en algunos casos se ha observado que los hábitos alimentarios y los parámetros antropométricos mejoran en las personas que consumen pan respecto a aquéllas que no lo hacen.

En concreto, el estudio “Influencia del consumo de pan en el estado ponderal: revisión sistemática”, realizado por el doctor Lluis Serra Majem y la doctora Inmaculada Bautista Castaño, del Grupo de Investigación en Nutrición de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, concluye que una dieta rica en pan, especialmente en el caso del pan integral, favorece una disminución del peso, de la circunferencia de cintura y del índice de masa corporal.

De esta manera, el pan ayuda a que nuestra dieta sea correcta y equilibrada, ya que su aporte calórico es moderado y su contenido en grasa es muy bajo, por lo que no está justificada cualquier afirmación que relacione a este alimento con el aumento de peso.

En este mismo sentido, el estudio “Comparación de la utilidad de dos dietas hipocalóricas equilibradas con inclusión versus exclusión de pan en el tratamiento de pacientes con sobrepeso y

obesidad", coordinado por la doctora Carmen Gómez Candela, jefa de la unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz de Madrid, concluyó, que la inclusión del pan en una dieta de adelgazamiento, no influía en el peso de los individuos y, que además, ayudaba a seguir mejor la dieta.

Los resultados de este trabajo mostraron que el grupo que siguió la dieta con pan mejoró significativamente su perfil calórico y se aproximó más a las recomendaciones nutricionales estipuladas por los expertos, reduciendo el aporte de grasas y aumentando el de hidratos de carbono, por lo que los investigadores concluyeron que la exclusión del pan en la dieta repercute de forma negativa en el perfil calórico de la dieta.

En este mismo sentido, el estudio "Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan" realizado por la doctora Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, puso de manifiesto que el porcentaje de niños con sobrepeso/obesidad era inferior en los escolares que consumían más pan. Igualmente, los niños con un mayor consumo de pan tenían dietas más adecuadas y unos mejores resultados en los parámetros sanguíneos.

**2. Pan integral versus pan blanco**

La principal diferencia en el proceso de elaboración del pan blanco y el integral es que para este último se utiliza harina sin refinar, lo que hace que este tipo de pan tenga un mayor valor nutritivo, siendo más rico en fibra, vitaminas y minerales. No obstante, la cantidad de calorías aportadas por ambos es muy similar.

Por otra parte, el pan integral al tener más fibra fomenta una mayor sensación de saciedad.

Estas afirmaciones están reflejadas en el estudio "Bakery and health. Alimentación Nutrición y Salud, vol. 14" realizado por Collar en el año 2007, que señala que el pan integral o de grano entero, presenta un alto efecto saciante y un valor nutricional superior a los panes de harina refinada por su mayor contenido en fibra, mayor concentración de vitaminas y minerales, y un alto contenido de fitonutrientes asociados con algunos efectos saludables.

Respecto a su valor calórico, en el libro "La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional" elaborado por la doctora Rosa María Ortega y varios colaboradores en 2004, se muestra que ambos tipos de pan aportan, por cada 100 gramos, una cantidad de calorías similar: 261Kcal en el caso del pan blanco frente a las 221Kcal que contiene el pan integral, observándose que el pan integral tiene un mayor valor nutricional al poseer más cantidad de fibra, vitaminas y minerales.

**3. La corteza del pan aporta más calorías que la miga**

La única diferencia entre la corteza y la miga del pan radica en que la primera se deshidrata durante el horneado mientras que la miga conserva el agua, manteniendo así su aspecto más esponjoso. El estudio realizado por el doctor Castillo Sánchez en su revisión "Creencias erróneas sobre alimentación" señala que este hecho hace que la miga tenga menos nutrientes y, por lo tanto, su aporte calórico sea inferior al de la corteza. Esto significa que, contrariamente a la creencia popular, a igualdad de peso, la corteza aporta mayor cantidad de calorías que la miga.

En este mismo sentido, otro estudio realizado por Dittrich titulado "A diet rich in Maillard reaction products protects LDL against copper induced oxidation ex vivo, a human intervention trial" en el año 2009, también puso de relieve que la corteza del pan contiene más nutrientes y tiene un aporte calórico superior al de la miga.

Pan Cada Día
**Archivos:** Mitos sobre el sector del pan [1]

**Enlaces:**
[1] http://www.besana.es/sites/default/files/mitos_sobre_el_sector_del_pan.pdf