

La pasta no engorda, aporta energía

Nosotras.com – 20/05/05

La pasta no engorda. Esa es una de las reivindicaciones que hizo la doctora Pilar Riobó en la conferencia Los carbohidratos en nutrición, una de las actividades que ha incluido el Tercer Congreso Nacional de Enfermería celebrado ayer en el Auditorio Winterthur de Barcelona.

El estudio “Pasta Sana: papel de los carbohidratos y la pasta en la nutrición y la alimentación” acaba con el mito de que la pasta engorda. La doctora Riobó, Jefe Asociado de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid y Miembros del Comité Científico Asesor de la Pasta, afirma que los carbohidratos son necesarios como aporte de energía del organismo y por ese motivo no es recomendable eliminarlos de la dieta. Al contrario de la creencia popular, la pasta no está relacionada con la obesidad ya que prácticamente no contiene grasas, que son las que producen el aumento de peso.

Los alimentos que tienen un mayor nivel de carbohidratos son los cereales, las legumbres, la pasta, las frutas y las verduras. Teniendo en cuenta los efectos positivos que los hidratos de carbono tienen en nuestro organismo, la doctora Riobó recomienda consumir pasta cuatro o cinco veces a la semana. Para apoyar su teoría la doctora destaca los resultados del estudio “Carmen”. En este estudio se comprobó que los carbohidratos no engordan, e incluso adelgazan, si se reduce proporcionalmente el consumo de grasas. De este modo se mantiene la energía necesaria para el organismo sin incrementar el peso.

Esteroles naturales para vencer el colesterol

Raquel Bernácer, responsable de Nutrición del Instituto Flora, destacó en la conferencia el papel de los esteroles naturales para reducir el nivel de colesterol. Estas moléculas se encuentran en los aceites de origen vegetal, legumbres, frutos secos, frutas y verduras, e impiden que el organismo absorba el colesterol.

Las personas con colesterol alto pueden reducirlo en un 10% consumiendo entre dos y tres gramos de esteroles vegetales al día, que encontrarán en yogures, margarinas o leche enriquecidas con esta sustancia. De igual forma, no está indicado que aquellas personas que no tienen el colesterol alto, hipercolesterolemia, consuman esteroles vegetales ya que disminuirá el nivel de colesterol, cuando no lo necesitan.

Bernácer destacó que las enfermedades cardiovasculares y la obesidad son uno de los problemas de salud más importantes de nuestra sociedad, y causan anualmente 1’9 millones de muertes en la Unión Europea. Además, son la

principal causa de años de vida perdidos y la principal causa de muerte, después del cáncer, antes de los 65 años.

Partiendo de estos datos se hace necesario reducir los niveles de colesterol, que es uno de los causantes de las enfermedades cardiovasculares que se pueden modificar. Una dieta saludable, aumentar el ejercicio físico, dejar de fumar y reducir el nivel de grasas de la dieta con algunos de los factores que nos pueden ayudar a reducir el colesterol y, en consecuencia, a reducir el peligro de sufrir obesidad.

En definitiva, dieta sana, hábitos saludables y ejercicio físico son las claves para mantener una salud de hierro.