

“El pan es un alimento de fácil digestión ya que se procesa rápido en el tubo digestivo”



En clave de escucha... . Panorama

18 mayo, 2017



Con frecuencia oímos hablar del pan saludable, de la digestibilidad... pero ¿qué sabemos realmente de lo que es una adecuada salud digestiva? Para resolver dudas hemos hablado con el Dr. Antonio M. Moreno García, especialista en aparato digestivo y portavoz de la fundación española del aparato digestivo (Fead).

¿Qué define una salud digestiva óptima?

Podemos definir la salud digestiva como aquella situación en la que nuestro aparato digestivo conserva su anatomía y funcionalidad normales garantizando un correcto manejo de los nutrientes; sin ocasionar síntomas digestivos.

¿Cómo tiene que ser un alimento de fácil digestión?

Debe ser un alimento que no precise de una excesiva actuación de las estructuras, glándulas y secreciones del aparato digestivo. Es decir, que en pocos pasos esté dividido en sus nutrientes básicos listos para su absorción desde el tubo digestivo al torrente circulatorio. Por ejemplo, alimentos muy grasos van a precisar un gran “esfuerzo” para su digestión, ya que por su composición van a dificultar la motilidad del estómago e intestino porque relajan su musculatura. Por otro lado, van a precisar que el páncreas exocrino trabaje más para producir sus fermentos que digieran mucha cantidad de grasas. Esto puede conducir a la sensación de hinchazón y digestión lenta.

En el otro extremo se encuentran las frutas y verduras, que presentan un alto contenido en vitaminas y minerales fácilmente asimilables por nuestro organismo, así como su contenido en fibra, que facilita el tránsito intestinal favoreciendo la eliminación de los gases que causarían síntomas como la hinchazón. Un punto importante no es solo la elección del alimento, que a priori puede ser de fácil digestión, sino de su método de elaboración. No es lo mismo una patata asada al horno que frita. Debemos de huir de preparar alimentos fritos y usar alimentos al horno, hervidos, vapor o a la plancha.

“ La sociedad se ha dado cuenta que es importante cuidar la dieta. ”

¿Los españoles tenemos una salud digestiva adecuada?

Sí, pero con matices, es adecuada aunque no óptima. Esto es debido al ritmo de vida actual, con jornadas laborales largas, los largos desplazamientos hasta el trabajo, la disminución de la actividad física, las dificultades para la conciliación de la vida familiar y laboral. Todo esto está haciendo que sea muy difícil acudir a los mercados a adquirir productos frescos y a su elaboración.

Se recurre con más frecuencia al consumo de alimentos precocinados o al consumo de comida rápida, al igual que otros países de nuestro entorno; esto condiciona presencia de síntomas que interfieren en nuestro bienestar, como el estreñimiento, la hinchazón abdominal, etcétera. Se están perdiendo hábitos que no solo son un patrimonio de nuestra cultura, como es la dieta mediterránea, sino que son una forma sana de alimentarnos y prevenir enfermedades.

En los últimos años ha aparecido un punto de inflexión en esta tendencia, la sociedad se ha dado cuenta que es importante cuidar la dieta con lo que se están recuperando muchos hábitos saludables, aunque hay que seguir promoviendo los mismos.

“ Existe cada vez más conciencia de que la alimentación es importante y que se deben seleccionar alimentos beneficiosos. ”

¿Cuidamos de que los alimentos nos “sienten bien”?

Por regla general, sí. Existe cada vez más conciencia de que la alimentación es importante y que se deben seleccionar alimentos beneficiosos. Pero se debe reseñar que, en muchas ocasiones, hay personas que debido a las circunstancias económicas actuales con sus dificultades, deben primar tener alimentos aunque no sean los más sanos.

¿Está el pan entre los alimentos que mejor nos sientan o en el grupo contrario: en el de los que “peor no sienta”?

El pan es un alimento de fácil digestión, ya que se procesa rápido en el tubo digestivo y si es integral facilita el tránsito intestinal. En el caso del pan de trigo, cebada y/o centeno, hay que hacer una mención a los pacientes con enfermedad celíaca, donde estos deben ser evitados, pues contienen gluten, que es la proteína dañina para estas personas.

“ Estamos condicionados por cuestiones económicas y bajo presión de las campañas publicitarias, donde nos incitan a consumir tal o cual producto alimenticio. ”

¿Los hábitos alimenticios y vitales han cambiado en las últimas décadas o es solo una percepción?

Sí que han cambiado. Estamos inmersos en un mundo donde las prisas se ha apoderado de nuestras vidas, donde no hay tiempo para cosas básicas de la vida, como es planificar y llevar a cabo una cocina con ingredientes de calidad elaborándolos de una forma saludable. Además estamos condicionados por cuestiones económicas y bajo presión de las campañas publicitarias, donde nos incitan a consumir tal o cual producto alimenticio. Esto ha llevado a prescindir de hábitos de la dieta mediterránea y al consumo de precocinados junto con comida rápida. Pero esto está cambiando, cada vez somos más conscientes de la importancia de la alimentación y se están recuperando aspectos positivos de la dieta aunque aun queda camino por recorrer.

¿Estaría de acuerdo con informaciones que indican que cuanto menos pan blanco se coma mejor?

Lo primero que me gustaría comentar es que no hay “alimentos malos o buenos”, es cuestión de cantidad, calidad y del equilibrio con el resto de elementos de nuestra dieta. El pan es consumido por la humanidad desde tiempos inmemoriales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja su consumo, recomendando 250 gramos de pan cada día.

Hoy en día, con las nuevas tecnologías tenemos a acceso a una gran cantidad de información, como es la relacionada con la salud. Debemos ser muy cuidadosos a la hora de valorar la información que recibimos. No toda es de calidad, debe basarse en datos objetivos, en estudios y no en opiniones personales no fundamentadas. Pero hay que ser cauto a la hora de interpretar investigaciones científicas, analizando la calidad del estudio u observación, diseño, conclusiones de los autores, existencia de otros artículos con similares o distintos resultados, etcétera.

¿Qué tipo de pan recomendaría ingerir?

Lo que recomendaría es un consumo moderado de pan en el contexto de una dieta sana y variada siguiendo las recomendaciones de la OMS de 250 gramos de pan al día. Respecto al tipo de pan, recomendaría el más natural posible, el de la panadería clásica o el casero, que ha estado a punto de desaparecer, pero se está recuperando. No significa que el industrial, como el de molde sea perjudicial, sino que su contenido en sal, grasas y otros aditivos suele ser mayor, por lo que deberemos ajustar su consumo reduciendo las raciones.

“ Recomendaría el pan integral de grano completo. ”

Respecto al tipo de harina, en el caso del trigo, recomendaría el pan integral de grano completo, pues los hidratos de carbono que aporta son de absorción lenta, impidiendo los picos de glucemia en sangre, facilitando su absorción y uso en el organismo por más tiempo. Además son más ricos en vitamina B y en fibra lo que facilita la digestión y el tránsito intestinal. No debemos olvidar que existen otras variedades también saludables de pan como el de cebada, centeno y avena.

¿Qué perfil de pacientes son los más reacios al cambio de dieta por cuestiones de salud digestiva aunque esa dieta la prescriba un especialista?

Serían los pacientes con enfermedades crónicas digestivas y con poca repercusión inmediata del incumplimiento de la pauta dietética (esteatohepatitis no alcohólica, pancreatitis crónica, enfermedad diverticular del colon, etcétera). Según la OMS, del 50 al 60% de los pacientes con enfermedades crónicas tiene baja adherencia al tratamiento; es decir, no cumple con las pautas de medicación y de estilo de vida indicadas por los profesionales que lo atienden.

Por ejemplo, en el caso de una gastroenteritis aguda es fácil de entender el tipo de dieta a llevar a cabo, pues esta le reporta al paciente unos beneficios inmediatos en cuanto a los síntomas que presenta. Otro caso sería el de un brote agudo de una colitis ulcerosa donde ocurriría lo mismo. Pero en este último caso si esta está en un periodo largo de inactividad puede ser que el paciente, al no padecer síntomas, se relaje con la dieta.

Otro grupo sería una nueva generación de pacientes que emplea las nuevas tecnologías y cualquier juicio clínico y pauta terapéutica la consultan con el “Doctor Google” poniendo en duda el acto médico llevado a cabo y no tomando en cuenta las recomendaciones realizadas por el profesional sanitario.

Indiscutiblemente, vivimos en una era de la información, pero ésta debe ser integrada y manejada por un profesional preparado para ello.