

¿SABES LO QUE ES EL GRANO ENTERO?

16 Marzo, 2015 **CONSEJOS, RE_CONSUME**



Foto: kostleige

Tendemos a equiparar los productos integrales como productos para adelgazar, pero los beneficios de los alimentos integrales son mucho más que eso ¿quieres saber por qué?

El grano entero, es lo que conocemos como el grano integral lógico no?, que está compuesto por una capa exterior llamada el salvado rica en fibra, el germen rico en micronutrientes y que envuelve el "cuerpo" principal amiláceo del grano conocido como endospermo. Hasta la revolución industrial solo se utilizaba el grano entero o integral para elaboración de panes, pasteles....., pero los avances en la molienda y en el procesado de los granos permitieron llevar a cabo la separación y la extracción a gran escala del salvado y el germen, que dio lugar a la harina refinada compuesta principalmente del endospermo amiláceo. Esta harina, la harina común, se ha hecho sumamente popular porque permitía hornear productos que presentaban una textura más suave y se mantenían frescos durante más tiempo. Sin embargo, el salvado y el germen contienen innumerables y beneficiosos nutrientes que se pierden al refinar el grano.

¿Engorda más la harina refinada? La cuestión no es que engorde más, lo importante es que a esa harina le faltan nutrientes que acompañan al grano entero y por lo tanto nuestro cuerpo no los asimila, ni elimina del mismo modo, haciendo que nos engordemos más.

Pero no solo eso, diversos estudios muestran una y otra vez que el consumo regular de alimentos integrales como parte de una dieta saludable puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer, diabetes de tipo 2, y puede contribuir además a controlar el peso.

Más que fibra

El grano integral es rico en fibra, y aunque desde hace tiempo se conocen los beneficios de la fibra para el intestino y el corazón, parece ser que el grano integral ofrece una protección superior a la que brinda la fibra. Los estudios revelan que en las mujeres, los efectos beneficiosos del grano integral en las enfermedades cardíacas superan a los relacionados con la fibra, mientras que en los hombres el salvado o el componente de fibra del grano integral brindan una proporción de la protección muy significativa.

Las ventajas para la salud que aportan los granos integrales se asocian en gran medida al consumo de todo el "paquete" del grano integral, que incluye vitaminas (vitaminas B, vitamina E), minerales (hierro, magnesio, zinc, potasio, selenio), ácidos grasos esenciales, sustancias fitoquímicas (los componentes fisiológicamente activos de las plantas que ofrecen beneficios funcionales a la salud) y otros componentes alimenticios bioactivos. La mayor parte de las sustancias beneficiosas para la salud se encuentran en el germen y en el salvado del grano e incluyen la fécula, los oligosacáridos, la inulina, las lignanas, los fitosteroles, el ácido fólico, los taninos, los lípidos y antioxidantes, como por ejemplo los ácidos fenólicos y los flavonoides. Se cree que estos nutrientes y otros componentes, cuando se consumen simultáneamente, tienen un efecto aditivo y sinérgico para la salud.

Beneficios

Enfermedades cardíacas

Las investigaciones demuestran que existe una clara relación entre el consumo de granos integrales como parte de una dieta baja en grasa y la reducción en el riesgo de enfermedades cardíacas. Los estudios indican continuamente que las personas que toman tres o más raciones de productos integrales al día presentan menor riesgo (entre un 20 y un 30%) de padecer episodios cardiovasculares que las personas que consumen productos integrales en menor proporción.

Cáncer

Según los datos de diversos estudios, el consumo de cereales integrales se asocia a una disminución en el riesgo de varios cánceres gastrointestinales. Tras analizar 40 estudios sobre cánceres gastrointestinales, se constató una reducción del riesgo de cáncer del 21 al 43% cuando el consumo de cereales integrales era alto comparado a un consumo bajo.

Salud gastrointestinal

Los componentes de los granos integrales, incluidos la fibra, el almidón resistente y los oligosacáridos contribuyen enormemente a la salud gastrointestinal. Los estudios apuntan a que la fibra vegetal de los cereales integrales aumenta el peso de las heces al absorber el agua e incrementa el número de bacterias beneficiosas presentes en las heces, debido a la fermentación parcial de la fibra y los oligosacáridos. El almidón resistente no se digiere ni absorbe como el almidón ordinario, lo que significa que pasa al intestino grueso y se comporta de modo similar a la fibra. Esta masa de residuos mayor y más suave acelera el movimiento del contenido de los intestinos hacia la excreción. Por su efecto beneficioso en la regularidad intestinal normal, los productos integrales son primordiales en los planes de dieta para ayudar a aliviar el estreñimiento y reducir el riesgo de desarrollar diverticulosis y diverticulitis.

Diabetes

Los resultados de importantes estudios epidemiológicos revelan una reducción del 20 al 30 por ciento en el riesgo de diabetes de tipo 2 que se asocia a un consumo más elevado de grano integral o fibra cereal. Los datos de diversos estudios de observación y de ensayos clínicos indican una mejora en el control de la glucosa sanguínea en personas diabéticas y no diabéticas; los cereales integrales pueden reducir los niveles de insulina en ayunas y disminuir la resistencia de la insulina.

Tu decides....

DIRECTORIO RE_PLANET:

BÚSQUEDA AVANZADA

VISÍTANOS EN:



NEWSLETTER:

