

Según un estudio sobre hábitos alimenticios dirigido por la Dra. Rosa Ortega, Catedrática de Nutrición de la UCM

## Los niños que comen más pan padecen menos sobrepeso y obesidad

- *En la investigación han participado 504 escolares de entre 8 y 13 años pertenecientes a diez centros educativos de A Coruña, Barcelona, Madrid, Sevilla y Valencia.*
- *Cuando se aumenta el consumo de pan, el porcentaje de escolares en riesgo de sufrir deficiencias y desequilibrios nutricionales desciende de un 50% a un 39,5%*
- *Rosa Ortega: "Este estudio demuestra que el aumento del consumo de pan permite equilibrar las dietas de los escolares, que en la actualidad se caracterizan por una excesiva ingesta de grasas y proteínas y un menor aporte de hidratos de carbono"*
- *El niño que toma más pan, toma más cantidad de vitamina B1 y yodo (importantes en el funcionamiento del sistema nervioso), más ácido fólico (que ayuda a la protección cardiovascular y mejora la función mental) y más zinc (importante para conseguir una mejor respuesta inmunitaria).*

Madrid, 23 de marzo de 2010. El consumo de pan en los niños tiene efectos mucho más positivos de lo que generalmente se piensa. En un estudio realizado con 500 escolares españoles se ha visto que los niños que consumen más pan presentan un menor porcentaje de sobrepeso y obesidad, una ingesta más adecuada de nutrientes, tienen dietas más equilibradas, poseen un Menor Índice de Masa Corporal y registran mejores indicadores de riesgo cardiovascular que los que comen menos. Éstas y otras conclusiones se ponen de manifiesto en el estudio *"Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad. Diferencias en función de su consumo de pan"*, dirigido por la Prof. Dra. Rosa M. Ortega, Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, y promovido por la Campaña **Pan Cada Día**.

Para la realización de este estudio, el equipo investigador seleccionó a 504 escolares de entre 8 y 13 años que pertenecían a diez colegios de A Coruña, Barcelona, Madrid, Sevilla y Valencia. El análisis demostró que los escolares analizados registraban un consumo inferior al recomendado de cereales y legumbres, frutas y verduras. En el caso del pan, la media del conjunto analizado ha sido de 2,5 raciones frente a las 4-5 que podrían ser convenientes para llegar a las 6 raciones diarias de cereales recomendadas. Para analizar los efectos del consumo de pan en la dieta, los niños fueron divididos en dos grupos según su consumo diario de pan (más y menos de 80 gramos al día), para después analizar los efectos que tendría en todos ellos el consumo de otras dos raciones diarias más. En el trabajo se pone de manifiesto que **los niños que comen más pan presentan menos problemas de exceso de peso** (15,8% padece sobrepeso y un 13,9% obesidad) mientras que estas cifras aumentan hasta una media del 16,6% en sobrepeso y del 20,5% de obesidad, en el grupo que consumía menos pan.

El equipo investigador observó también que los que comen más pan registran un **menor Índice de Masa Corporal (IMC)** (18,8 kg/m<sup>2</sup> frente a los 19,4 kg/m<sup>2</sup> de los que comen menos), **así como un perfil calórico más adecuado en sus dietas** (porcentaje de calorías procedentes de hidratos de carbono, proteínas y grasas) **y mejores parámetros sanguíneos indicadores de riesgo cardiovascular** (colesterol, triglicéridos, HDL-colesterol, LDL-colesterol) e **indicadores de control de glucemia** (glucosa basal e insulina basal).

**El consumo de pan también favorece una ingesta más adecuada de nutrientes.** En el caso de **la fibra**, cuya carencia conlleva la aparición de patologías como estreñimiento, enfermedades cardiovasculares o cáncer; los niños que comen más pan ingieren 18,6 g/día, mientras que el resto sólo 16,2 g/día. Con respecto a otros nutrientes, **hay que destacar el aumento del aporte de niacina o Vitamina B3**, 33 mg/día en los que comen más pan y 30,1 mg/día en el resto; **magnesio**, 270,3 mg/día frente a 249,1 mg/día; o **Vitamina A**, 996,6 mcg/día frente a 850,5 mcg/día.

A la hora de calcular el Índice de Alimentación Saludable (IAS), en el estudio se comprobó que el 18,6% de los niños estudiados presentaba dietas inadecuadas y un 31,7% dietas aceptables, pero no consideradas completamente equilibradas, lo que pone de manifiesto que **un 50,3% podría estar en riesgo de sufrir deficiencias y desequilibrios nutricionales**.

### Si se añaden 2 raciones más

Posteriormente se llevó a cabo el supuesto teórico de añadir 2 raciones de pan blanco al día con el objetivo de ver cómo cambiaría la dieta del niño. Con este aumento se observó una importante mejora del perfil calórico de las dietas, ya que se incrementa la energía procedente de los hidratos de carbono (se alcanza el 47% frente al 44%) y desciende la procedente de los lípidos (40% al 37%). “Esta intervención demuestra que **el aumento del consumo de pan permite equilibrar las dietas de los escolares**, que en la actualidad se caracterizan por una excesiva ingesta de grasas y proteínas y un escaso aporte de hidratos de carbono”, afirma la profesora Rosa Ortega, investigadora principal del estudio. Gracias a este aumento se puede lograr, además, una mejor cobertura de las ingestas recomendadas de otros nutrientes, en concreto con esas 2 raciones de pan más, aumentaría, de manera significativa, la ingesta de vitamina B1, niacina, folatos, calcio, hierro, yodo, zinc y magnesio. “Un mayor consumo de pan es especialmente relevante para los nutrientes cuya ingesta es inferior a la recomendada, concretamente en relación a los **folatos** la ingesta media pasa del 89,9% al 95,6% de lo recomendado, para el **yodo** del 61,9% al 64,2%; para el **zinc**, del 75,7% al 79,2%, lo que contribuye a que la situación nutricional de los niños cambien muy favorablemente sólo con el incremento de esas 2 raciones de pan”, confirma la profesora Ortega.

Esta mejora en el **aporte de nutrientes que proporciona el pan** tiene efectos muy beneficiosos para la salud de los más pequeños, ya que son **fundamentales para el correcto funcionamiento de su organismo**. Según explica la profesora Ortega, “En la etapa infantil es muy importante cumplir con las pautas recomendadas para conseguir un desarrollo, salud y capacidad funcional satisfactorios y para establecer unos hábitos alimentarios correctos que puedan mantenerse a lo largo de la vida. Así, el niño que toma más pan, toma más cantidad de vitamina B1 y yodo (importantes en el funcionamiento del sistema nervioso), más ácido fólico (que ayuda a la protección cardiovascular y mejora la función mental) o más zinc (importante para conseguir una mejor respuesta inmunitaria).

En lo que respecta al Índice de Alimentación Saludable (IAS), disminuye el número de niños que presentan dietas inadecuadas (de un 18,6% a un 11,5%) y dietas aceptables (de un 31,7% a un 28%), con lo que el porcentaje de **escolares en riesgo de tener diversos problemas nutricionales baja de un 50,3% a un 39,5%, y aumenta, a su vez, el número de niños que mejoran la calidad su dieta** (de un 47,5% al 54,6%).

### Metodología

---

Para la realización de esta investigación, se seleccionó un colectivo de **504 escolares de entre 8 y 13 años**. Los niños fueron seleccionados 10 centros educativos de cinco ciudades españolas: Barcelona, A Coruña, Madrid, Sevilla y Valencia. El equipo investigador diseñó una metodología basada en:

1. **Estudio Dietético:** cuestionario en el los padres debían anotar durante 3 días seguidos, incluido domingo, todos los alimentos y bebidas consumidas por el niño.
2. **Estudio de Actividad:** Se pretendía conocer el grado de sedentarismo de los escolares españoles y su gasto energético
3. **Estudio Antropométrico:** Se recogieron datos de peso, talla, circunferencia de cintura y cadera. Se siguieron las normas marcadas por la OMS
4. **Estudio Socio-Sanitario:** Se estudiaron antecedentes familiares de patologías, consumo de fármacos, etc.
5. **Estudio Bioquímico:** Se valoraron los indicadores de situación nutricional y del riesgo de padecer diversas patologías: parámetros hematológicos, indicadores de metabolismo lipídico, del metabolismo de la glucosa y situación en relación con nutrientes aportados por el pan en cantidad superior al aporte de calorías: tiamina o vitamina B1, hierro y zinc.

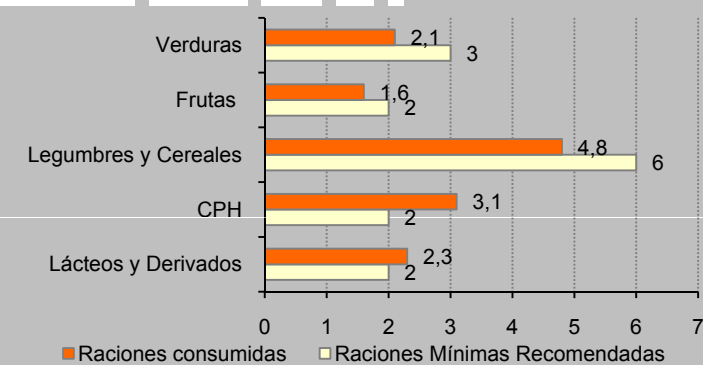
La campaña **Pan cada día** es una iniciativa promovida por el sector del pan español, a través de la interprofesional INCERHPAN, y cuyo objetivo es frenar e invertir el descenso en el consumo de pan detectado en los últimos años. Uno de los objetivos más importantes de la Campaña es fomentar la investigación científica que promueva y/o consolide la evidencia existente sobre el consumo de pan y sus beneficios en la nutrición y en la salud de la población, en el marco de nuestra Dieta Mediterránea.

#### Campaña Pan cada día

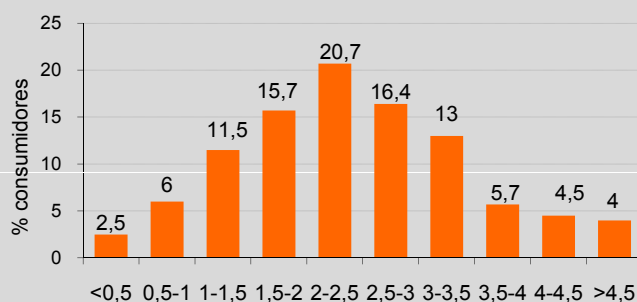
#### Secretaría Técnica y de Comunicación

Francis Ochoa / Leticia Arribas/ Elena Fernández --> 609 587 234 / 91 384 67 74/ 91 384 67 00

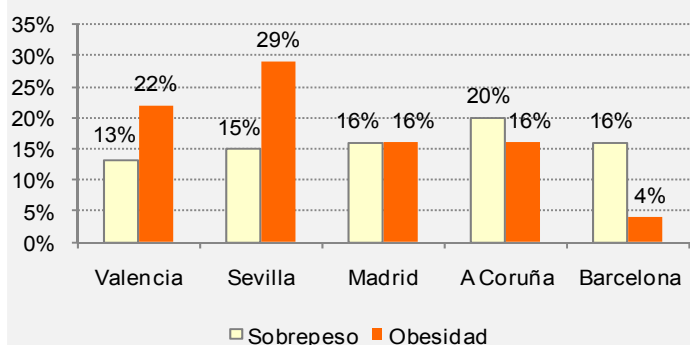
### Consumo de alimentos (Raciones/día)



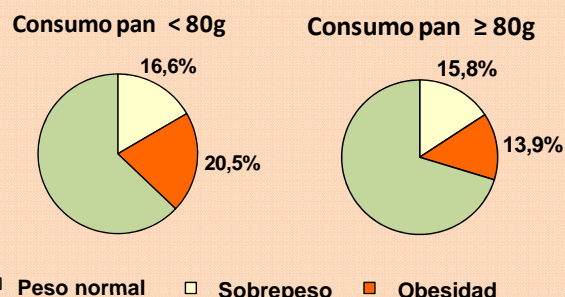
### Distribución de la población en función del consumo de raciones de pan al día



### Padecimiento de sobrepeso y obesidad en los niños estudiados. Diferencias entre poblaciones



### Padecimiento de sobrepeso/obesidad según el consumo de pan

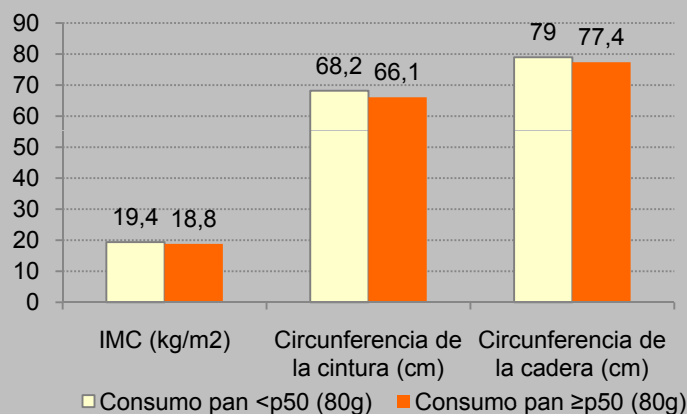


### Contribución de los nutrientes a la cobertura de las Ingestas Recomendadas (IR%). Diferencias en función del incremento teórico del consumo de pan

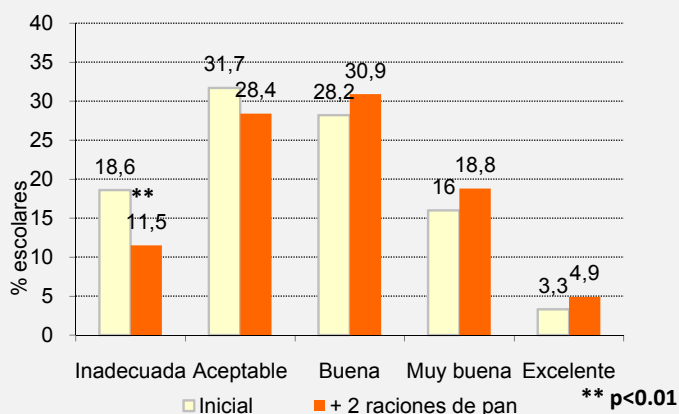
Nutriente	Total: dieta inicial	Total: 2 raciones extra de pan
Proteínas	197,2	212,0
Fibra	116,2	128,1
Tiamina	153,2	159,8
Riboflavina	149,0	152,4
Niacina	215,8	230,1
Piridoxina	170,8	174,5
Folatos	89,9	95,6
Cianocobalamina	276,0	276,0
Ácido ascórbico	182,4	182,4
Vitamina A	114,5	114,5
Vitamina D	46,0	46,0
Vitamina E	104,8	104,8
Calcio	85,3	88,9
Hierro	105,3	114,4
Yodo	61,9	64,2
Zinc	75,7	79,2
Magnesio	117,9	125,9

■ Incrementos significativos especialmente relevantes

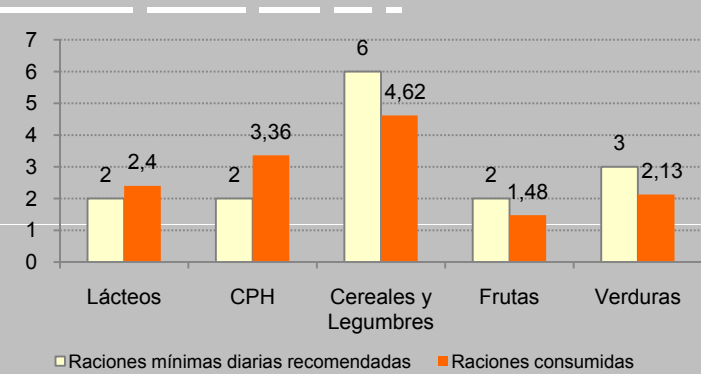
### Características antropométricas de la muestra objeto de estudio. Diferencias en función del consumo de pan



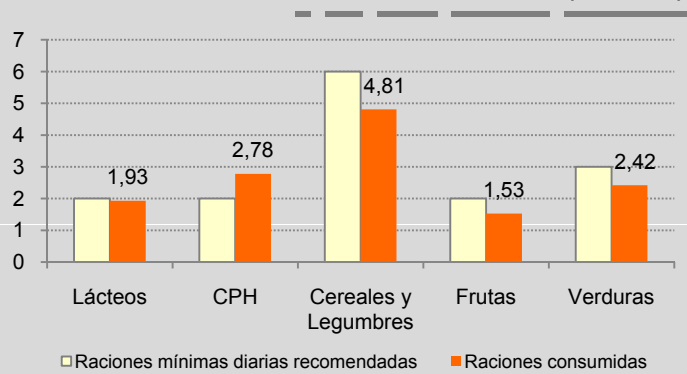
### Distribución de la población en función de la calidad de su dieta y comparación según el consumo de pan



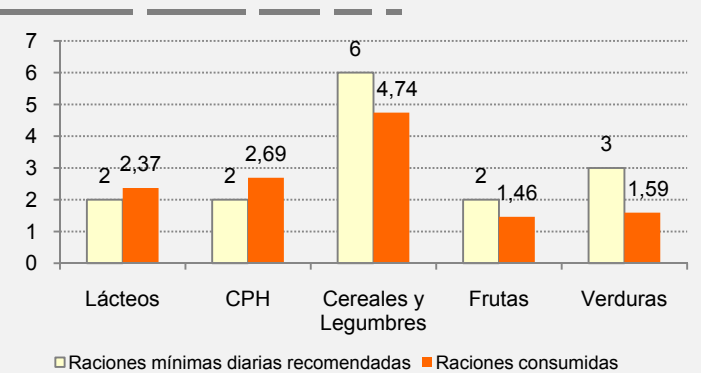
**Consumo de alimentos (Madrid)**



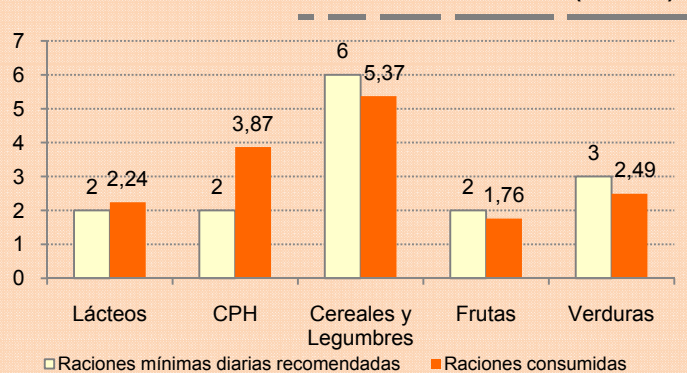
**Consumo de alimentos (Barcelona)**



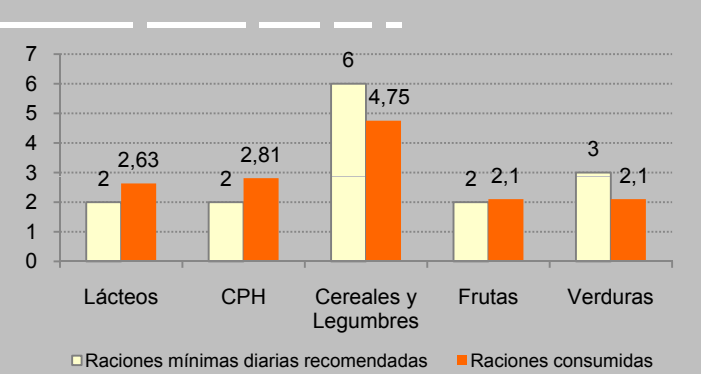
**Consumo de alimentos (Sevilla)**



**Consumo de alimentos (Valencia)**



**Consumo de alimentos (A Coruña)**



**Distribución por población y sexo de los escolares españoles**

Provincia	Total	Varones	Mujeres
A Coruña	119	65	54
Barcelona	68	36	32
Madrid	108	50	58
Sevilla	109	57	52
Valencia	100	50	50
<b>Total</b>	<b>504</b>	<b>258</b>	<b>246</b>