

HEALTHY PASTA MEALS SCIENTIFIC CONSENSUS STATEMENT & SIGNATORIES

IV WORLD PASTA CONGRESS AGREED IN RIO DE JANEIRO, 26 OCTOBER, 2010

LOS CARBOHIDRATOS NO SON CULPABLES DE LA OBESIDAD

Ésta, junto con otras afirmaciones tales como que la dieta se ha de entender como un "todo", y se ha de comer una variedad de carbohidratos, grasas y proteínas saludables, teniendo en cuenta las preferencias individuales y las diferentes tradiciones, fueron algunas de las conclusiones a las que se llegó el pasado 02 de noviembre del 2010 en Rio de Janeiro, tras dos días de deliberación de diferentes científicos y personas relevantes del mundo de la alimentación de países tales como Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Canadá, EEUU, España, Italia, México, Portugal, Turquía y Venezuela, reunión en la que participé representando a España, (ver consenso a continuación).

Y es que, aprovechando la celebración del IV Congreso Mundial de Pasta, la asociación sin ánimo de lucro "Oldways" cuyo slogan es "changing the way people eat" (cambiando la forma de comer del mundo), reunió durante dos días a 13 científicos representantes de los diferentes países mencionados. En el encuentro se intercambió información sobre sus últimas investigaciones en nutrición y salud hasta llegar a redactar un consenso. Si recordamos fue en 1993, gracias a Oldways, cuando se realizó el consenso sobre Dieta Mediterránea, y se diseñó la famosa pirámide nutricional que tanto hemos citado los especialistas, y que ha sido recientemente actualizada.

Durante estos dos días, escuché atentamente las ponencias de mis compañeros científicos (se puede acceder a las conferencias en www.oldwayspt.org). De estas ponencias me llamaron poderosamente la atención los resultados presentados por Kathy McManus del Brigham and Women's Hospital (Boston) publicados en New England of Medicine. Tras una intervención dietética a largo plazo con dietas de igual contenido calórico y diferentes proporciones de nutrientes (hipergrasas, hiperproteicas, y elevadas en carbohidratos), los tres tipos de seguimiento daban lugar a pérdidas de peso semejantes, independientemente de las proporciones de nutrientes. Es interesante resaltar que todas las dietas presentaban una característica común: la obligación de seleccionar alimentos considerados "saludables", con bajos contenidos en grasas saturadas. Sin embargo, y a pesar de presentar pérdidas de peso semejantes, otros estudios mostraron que el porcentaje de abandono de estas dietas en la práctica clínica difería según la proporción de nutrientes. Así las dietas hiperproteicas (tipo Zona) eran abandonadas en un porcentaje del 75% de la población que las comenzaba, la dieta hipergrasa (Atkins) del 48% mientras que el abandono era tan sólo del 35% en aquellos pacientes que siguieron una dieta equilibrada. Se concluyó, por tanto, que si tenemos en cuenta que el individuo debe aprender a comer para mantener el peso deseado durante toda la vida, la mejor dieta del mundo no sirve de nada si no se puede seguir a largo plazo. Así mismo, en esta misma línea, una dieta "para toda la vida" debe además ser "saludable" y varios

de los científicos resaltaron los daños asociados al seguimiento las dietas insuficientes en carbohidratos. Y es que aunque los recientes estudios presentados en algunas revistas científicas de alto impacto, muestran datos "menos malos" en relación a las hiperlipemias descritas con anterioridad, con aumentos de HDL plasmáticos (aunque también aumentan las LDL), no debemos olvidar múltiples estudios publicados recientemente y durante más de 20 años, que describen los efectos secundarios de las dietas hipergrasas tradicionales tales como efectos adversos en vasos sanguíneos que no se reflejan en marcadores plasmáticos, disminución de la capacidad cognitiva, desequilibrios en importantes minerales y micronutrientes, y otros efectos menores como halitosis, caída del pelo y dolores de cabeza.

Otra idea interesante presentada en estos días, fue la resultante de los estudios económicos de Sergio Britos, de la Universidad de Buenos Aires que en contra de lo esperado mostraba que todavía comer sano es más barato que comer "insano". Esto se permite gracias a la incorporación de pasta, legumbres, arroces y otros cereales a la dieta. Por ejemplo un plato de "pasta primavera" cuesta del orden de 0,70 € mientras que una hamburguesa clásica tiene un precio de 4,5 €. Otros ponentes resaltaron la importancia del índice glicémico, particularmente bajo en legumbres y pasas y además se resaltó la idea de la dieta como un "todo" indicando que no son importantes los alimentos que se ingieran, ni siquiera los nutrientes particulares (se hizo una crítica importante a los alimentos enriquecidos), sino el conjunto de la dieta.

Pero quizás las dos ideas que más me impresionaron en estos dos días de deliberación fueron:

El poder de la globalización. Es cierto que todos sabemos que con los nuevos medios de comunicación el mundo está pasando a ser "igual" independientemente del país en el que nos hallemos. En este sentido fue sorprendente para mí descubrir que, independientemente del país, el "revival" de las dietas hipergrasas de Atkins o la moda de dietas hiperproteicas tales como las dietas Zona, el Método de Ducan, la dieta de South Beach, etc. está dando lugar a la **"demonización" de los hidratos de carbono.** Ahora en muchos países están de moda etiquetas como "low carbs food" o alimentos bajos en carbohidratos para supuestamente evitar engordar. Lo más sorprendente es que esto no sólo sucede en países como EEUU, Canadá, España, o Portugal, en los que aproximadamente un 47% de las mujeres dicen estar constantemente a dieta, sino que también sucede en otros países en los que aún existe una gran proporción de la población que "pasa hambre". Esta demonización de los carbohidratos hace que en la mayoría de estos países no se estén alcanzado los valores mínimos recomendados de carbohidratos, aunque sólo hace 10 años sus poblaciones presentaran valores medios de ingesta de carbohidratos de más del 65% de la energía (Turquía, o Colombia). Por todo ello se consideró necesario resaltar que *"muchos estudios científicos han confirmado que el exceso de calorías es responsable de la obesidad, y no los carbohidratos por sí mismos. Las dietas*

que son efectivas para la pérdida de peso promueven un rango saludable de carbohidratos, proteínas y grasas. Estos tres macronutrientes en equilibrio, son esenciales para el diseño de una dieta saludable e individualizada que pueda ser mantenida durante toda la vida. Más aún las dietas muy bajas en carbohidratos no son saludables, especialmente a largo plazo".

La coexistencia del hambre, la desnutrición, y la obesidad. Esta situación triste e indeseable se está produciendo en países tales como Colombia, Argentina, Chile, etc. a veces en la misma familia -madres obesas con niños desnutridos- e incluso en la misma persona como los caso de niños desnutridos, que pasan hambre y están obesos. Esto hace que en la actualidad no podamos hablar de desnutrición e hipernutrición, si no que debemos utilizar el término "malnutrición" que engloba ambos conceptos. Esta situación sorprendente solamente se alcanza con el consumo de alimentos "fast food" de elevada densidad calórica, y muy baja densidad en nutrientes. Por ejemplo, un niño, puede estar obeso y sentir hambre con el consumo de 2 litros de bebidas de cola al día, y una bolsa de patatas fritas, como único alimento. Se concluyó por tanto reivindicar las dietas tradicionales que mediante inteligentes combinaciones de alimentos aportaban la energía y los nutrientes necesarios.

A continuación os añado el texto del consenso para que podáis llegar a vuestras propias conclusiones con su lectura. Tengo que decir que estos días fueron inolvidables para mí, por la calidad de los participantes del consenso y por Rio de Janeiro. Por sus habitantes, sus paisajes, sus comidas, y por qué no decirlo, también por sus caipiríñas.

Marta Garaulet Aza, PhD

Catedrática de Fisiología, University of Murcia (Murcia, Spain)

Consenso del Comité Científico sobre "la pasta un alimento saludable"

1. La investigación científica defiende la importancia de la dieta como un "todo", más que como los alimentos o los nutrientes individuales.
2. La pasta es un componente esencial de muchos estilos tradicionales de dieta saludable, tales como la científicamente demostrada Dieta Mediterránea. Los patrones de alimentación tradicionales aportan mayores beneficios de salud que la actual dieta occidental.
3. Muchos estudios científicos han confirmado que el exceso de calorías es responsable de la

obesidad, y no los carbohidratos por sí mismos. Las dietas que son efectivas para la pérdida de peso promueven un rango saludable de carbohidratos, proteínas y grasas. Estos tres macronutrientes en equilibrio, son esenciales para el diseño de una dieta saludable e individualizada que pueda ser mantenida durante toda la vida. Más aún las dietas muy bajas en carbohidratos no son saludables, especialmente a largo plazo.

4. En estos tiempos en que la obesidad y la diabetes están aumentando en todo el mundo, las pastas y otros alimentos de bajo índice glicémico pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso, especialmente en personas con sobrepeso. El índice glicémico es uno de los muchos factores que hacen saludable a los alimentos
5. La pasta es una elección saludable que está disponible y accesible en casi todas las sociedades. Promover la disponibilidad y el acceso a las pastas puede ayudar a superar la percepción errónea acerca de que los alimentos saludables son muy caros.
6. La pasta es una forma deliciosa para consumir más vegetales, leguminosas y otros alimentos saludables que generalmente son de bajo consumo.
7. La pasta se disfruta en la cultura tradicional mundial ya que es un alimento versátil y fácilmente combinable con todo tipo de ingredientes propios de cada país o región.
8. Es aconsejable que médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud recomienden una dieta variada y equilibrada que incluya pasta.

Consensus Committee Members

Sara Baer-Sinnott, Oldways (Boston, United States)

Nuno Borges, PhD, University of Porto (Porto, Portugal)

Hector Bourges, MD, PhD, National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)

Sergio Britos, University of Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)

Rosamaria Da Re, PhD, Mauá Technology Institute (São Paulo, Brazil)

Marta Garaulet Aza, PhD, University of Murcia (Murcia, Spain)

Cynthia Harriman, Oldways (Boston, United States)

Oscar F. Herrán, MSc, Industrial University of Santander (Bucaramanga, Colombia)

Cyril Kendall, PhD, University of Toronto (Toronto, Canada)

Vanderli Marchiori, Nutritionist-Private Practice (São Paulo, Brazil)

Kathy McManus, MS, RD, Brigham and Women's Hospital (Boston, United States)

Pietro Antonio Migliaccio, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)

Gülden Pekcan, PhD, Hacettepe University (Ankara, Turkey)

Jaime Rozowski, PhD, Catholic University of Chile (Santiago, Chile)

Maria Teresa Strumendo, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)

Emilce Ulate, MSc., University of Costa Rica (San Jose, Costa Rica)

Nidia Solbeyh Vargas, NutricionTotal.org (Caracas, Venezuela)