

La pasta (con moderación) no engorda



Spaghetti con pollo funghi | Paesano Restaurant

Un estudio realizado con 23.000 personas en Italia ha desmontado la creencia de que la pasta engorda

Según qué carbohidratos coma, adelgazará saludablemente o no
[<http://www.elmundo.es/suplementos/salud/2006/674/1154124009>]

Soraya Melguizo

04/07/2016 19:30

Con tomate, al pesto, a la carbonara,... **los amantes de la pasta están de enhorabuena.** Según un reciente estudio llevado a cabo por el

Aprovecha las rebajas ¡Suscríbete YA a El Mundo!

permiso de la pizza" y una de las bases de la dieta mediterránea, no engorda. Al contrario, **las personas que comen pasta con moderación - unos 50 gramos de media al día- tienden a estar más delgadas y en forma que aquellas que limitan su consumo.**

Eso es al menos lo que se desprenden de este estudio que analiza los beneficios de la dieta mediterránea y en el que se han examinado los hábitos alimenticios y la forma física de más de 23.000 personas de toda Italia. Los expertos del Instituto Neuromed han analizado detalladamente las medidas corpóreas de los participantes: peso, altura, índice de masa corporal (IMC) -la relación entre el peso y la altura que se utiliza para determinar si una persona tiene sobre peso o es obesa, por ejemplo-, y lo han confrontado con sus hábitos alimenticios. Los resultados demuestran que **el consumo de pasta no está relacionado con un mayor peso corporal** sino que al contrario de lo que se ha pensado siempre, **quien come pasta habitualmente tiene un IMC más bajo** y menor circunferencia abdominal, sobre todo si se es mujer.

"Contrariamente a lo que mucha gente cree, **el consumo de pasta no está asociado a un aumento del peso.** Los datos demuestran que comer pasta en base a las exigencias de cada individuo contribuye a mantener un índice de masa corporal sano así como la circunferencia de la cintura más baja", asegura George Pounis, uno de los autores del estudio.

Pero esto no significa que la pasta contenga la fórmula mágica para estar delgados. El porqué es mucho más simple. "Muchas personas **evitan comer pasta porque creen que engorda y la sustituyen por otros alimentos mucho menos saludables** como por ejemplo las carnes rojas", explica a EL MUNDO Lucia Iacovello, jefe del Laboratorio de Epidemiología Nutricional molecular en el Instituto Neuromed.

Mejor si es 'al dente'

Lo importante es saber qué tipo de pasta y cómo comerla. La cocción es importante. Por ejemplo **la pasta al dente tiene un índice glucémico más bajo que la pasta más cocida.** También los spaghetti tienen un índice glucémico menor que la pasta 'corta' -fusili, macarrones, etc.--. Pero lo más importante es comerla como se hace en la dieta

mediterránea: con tomate, verduras o un poco de aceite de oliva

Aprovecha las rebajas ¡Suscríbete YA a El Mundo!

demostrado además que **las personas con diabetes que consumen pasta como parte de la dieta mediterránea tienden a vivir más años**. A menudo a los enfermos de diabetes se les prohíbe consumir carbohidratos, sin embargo, Iacovello asegura que es necesario distinguir entre los distintos tipos de carbohidratos. "Existen **carbohidratos complejos**, como los que están presentes en la pasta o los cereales, **y simples**, que son los que se encuentran por ejemplo en el azúcar y los dulces. **Éstos últimos son los que hay que evitar** para tener una alimentación sana. Sin embargo los carbohidratos complejos de la pasta en el contexto de la dieta mediterránea, es decir, respetando la variedad de todos los elementos (frutas, verduras, pescado y carnes blancas), son beneficiosos", asegura Iacovello.

15 Comentarios



nadadenada

04/07/2016 21:02 horas

#3

Lo que engorda es comer mucho y moverse poco, y lo que adelgaza lo contrario.



arkade

04/07/2016 20:01 horas

#1

Hay que añadir que el estudio lo ha pagado Barilla. Lo he leído en otro diario.

Ver 15 comentarios

do
