



Alimentación

Promovido por Panishop y Eurecat, el proyecto estudia cómo el consumo de pan con masa madre y multicereales, como parte de una dieta mediterránea, ayuda a combatir la obesidad

MED4Youth, un proyecto contra la obesidad infantil



Para más información y participación activa: www.med4youth.eu FOTO: CEDIDA

Panishop y el centro tecnológico Eurecat están involucrados en un proyecto europeo de investigación, llamado MED4Youth, en el que se trabaja para reducir los índices de obesidad juvenil mediante la adopción de la dieta mediterránea, en la cual el pan y los cereales tienen un importante papel.

Debemos tener en cuenta que las dos principales causas de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, que se estima en más de un 30% en España, son el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, debidos estos últimos a un bajo consumo de fruta, legumbres y verduras, y al excesivo consumo de azúcares simples, que son muy abundantes en los cereales de desayuno o bebidas azucaradas, y al abuso de alimentos procesados y ultra-procesados, como las hamburguesas de carne roja.

Por tanto, es necesario encontrar soluciones globales para cambiar esta tendencia. Soluciones que no pasan por la reducción

drástica del consumo de pan, sino por promover estrategias multidisciplinares efectivas en las que se concientice de la importancia de seguir unos hábitos saludables que sean sostenidos en el tiempo, con el objetivo de reducir la tasa de obesidad entre los jóvenes.

En este contexto, el proyecto MED4Youth busca promover y ayudar a implementar hábitos saludables en adolescentes con sobrepeso u obesidad mediante una intervención dietética basada en la dieta mediterránea, incluyendo alimentos como el pan multicereal de masa madre, las legumbres, la granada y los frutos secos. Esta intervención dietética se combina con la tecnología y el uso de la gamificación, mediante la utilización de una app educativa adaptada a los adolescentes y a sus padres, lo que les permitirá aprender sobre nutrición y salud. Se espera, de esta manera, ayudar a los adolescentes a comer mejor y a adquirir hábitos más saludables y sostenidos a lo largo del tiempo, mejorando su salud y calidad de vida.

Panishop es una empresa panadera especializada en la elaboración de panes que contienen masa madre de cultivo. Estos panes se caracterizan por elaborarse mediante procesos fermentativos lentos, usando una masa madre de cultivo que se fermenta con bacterias ácido-lácticas y levaduras presentes de forma natural en la harina y en el aire que confieren al pan unas propiedades únicas de sabor y aroma, siendo más sabrosos y pudiendo presentar una mejor digestibilidad, un mejor perfil nutricional (más fibra y menos azúcares simples, por ejemplo) y un menor índice glucémico (una medida que indica la rapidez con la que un alimento puede incrementar los niveles de azúcar en sangre) que los panes convencionales elaborados con harina de trigo y mediante fermentación rápida. Además, diferentes estudios científicos demuestran que estos panes

pueden ejercer efectos más saludables que los panes convencionales, produciendo, por ejemplo, un menor incremento del azúcar en sangre después de su consumo, lo que podría contribuir, en parte, a proteger frente a la aparición de diabetes, siempre que el consumo del pan sea moderado y se acompañe de una dieta y un estilo de vida saludable.

En este sentido, Panishop y Eurecat colaboraron en otro proyecto de investigación, el proyecto PANSALUD, en el que demostraron en un modelo preclínico que el consumo de diferentes panes elaborados con masa madre de cultivo, entre los que se encontraba el pan multicereales que se consume en el estudio MED4Youth, producía un menor incremento de los niveles de azúcar en sangre. Además, el consumo de este pan disminuyó los niveles en sangre de un marcador de inflamación.