

Title: Cerealele integrale ajuta inima

Subtitle: Compozitia alimentelor

Author: nutrizzia

Date: 3/12/2007

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c1/9>

Sumar: Beneficiile cerealelor integrale sunt recunoscute de comunitatea medicală, de ceva timp: risc redus de cancer pe colon, de boală cardiovasculară, de diabet și multe altele.

Cu toate acestea, consumatorii preferă adesea produse intens promovate în media, cu reclame ce evoca sănătatea, mesaj nesustinit de compoziția alimentelor înscrisă pe etichete.

Beneficiile cerealelor integrale sunt recunoscute de comunitatea medicală, de ceva timp: risc redus de cancer pe colon, de boală cardiovasculară, de diabet și multe altele. Cu toate acestea, consumatorii preferă adesea produse intens promovate în media, cu reclame ce evoca sănătatea, mesaj nesustinit de compoziția alimentelor înscrisă pe etichete. Zahărul și grăsimile vegetale hidrogenate sunt prezente în cantitate adesea mai mare decât cerealele integrale din conținut. Recomandăm produsele cu conținut semnificativ de cereale integrale (de preferat 100%), cu o listă a ingredientelor scurtă, fără preparare industrială complexă. Beneficiile lor pentru sănătate se datorează cerealelor, fără a fi afectate de zahăr sau E-uri. **Citiți cu atenție eticheta produsului.** Dacă vedeți substanțe cu denumiri imposibil de pronunțat, ar trebui să evitați produsul. Un studiu recent publicat în ediția din Octombrie 2007 a prestigioasei reviste *Arhivele Medicinii Interne*; arată că oamenii care consumă zilnic o porție de cereale integrale au un risc de insuficiență cardiacă (IC) cu 30% mai scăzut. În cazul populației vârstnice din SUA, insuficiența cardiacă este prima cauză de spitalizare.

Studiul a urmărit 21376 bărbați vreme de 20 de ani, fiind primul de această dimensiune și cu o asemenea durată. Consumul de cereale integrale a fost cuantificat prin intermediul unui chestionar de frecvență a alimentelor, la intrarea în studiu dar și de numeroase ori pe parcursul anilor. În 20 de ani au fost înregistrate 1018 cazuri de IC. **Riscul de apariție al bolii scade proporțional cu numărul porțiilor de cereale integrale consumate zilnic.** Astfel, comparat cu nici o porție (valoarea etalon), o porție de cereale integrale pe săptămână scade riscul de IC cu 8%. La un consum între 2-6 porții de cereale, riscul se reduce cu 21%, iar mai mult de 7 porții pe săptămână scad cu 30% riscul. Din 8 iulie 1999 FDA (Food and Drug Administration; Administrația Alimentelor și Medicamentelor din SUA) a permis afișarea pe eticheta produselor ce conțin minim 51% cereale integrale, puține grăsimi saturate și puțin colesterol, mesajul: **reduc riscul de boală de inimă și cancer**. Hotărârea FDA s-a bazat pe un raport al Academiei Naționale de Științe ce susținea că **dietele bogate în produse vegetale, de tipul fructelor, legumelor și cerealelor integrale sunt asociate cu un risc mai mic al bolii de inimă și cu risc diminuat pentru o varietate de cancere printre care de plămân, esofag, colon sau stomac**.

Beneficiile cerealelor integrale ar putea fi explicate prin câteva mecanisme.

Conținutul semnificativ de **potasiu reduce tensiunea arterială. Fitoestrogenii reduc nivelul de colesterol rău și de grăsimi în sânge. Digestia mai încetă a cerealelor integrale crește sațietatea.** Există chiar și un studiu publicat în ediția din Octombrie a Jurnalului American de Nutriție Clinică ce arată că prin **consumarea cerealelor integrale (bogate în fibre) la prima masă a zilei, se va produce o reducere cu 15% a caloriilor totale ingerate în ziua respectivă.**

Ateroscleroza este o formă de îngroșare a vaselor de sânge din corp. 50% din decesele înregistrate în UE au drept cauză ateroscleroza, iar costul economic este de aproximativ 169 miliarde de euro anual. Un studiu publicat în ediția din Iulie 2007 a Jurnalului American de Nutriție Clinică a stabilit

că îngustarea vaselor coronare poate fi încetinită printr-o dieta ce conține cereale integrale și accelerată printr-o dietă bogată în cereale rafinate (pâine albă sau făină albă). Măsurătorile au fost deosebit de precise, fiind realizate cu ajutorul ultrasonografiei Doppler, care a vizualizat chiar interiorul vasului de sânge arătând cât de mult se îngustase. Vreme de 5 ani, studiul a urmărit 1178 de participanți, din care 56% erau femei, cu vârsta medie de 55 de ani. **Cerealele integrale au indice glicemic mic**, ceea ce înseamnă că nu forțează pancreasul să producă nivele foarte mari de insulină, așa cum fac spre exemplu cerealele rafinate sau pâinea albă, care au un indice glicemic mare, apropiat de al zahărului. Ele sunt benefice chiar și în controlul diabetului de tip 2.

Trebuie să rețineți că cerealele integrale nu sunt deloc indicate glutenicilor (oamenii ce suferă de celiachie) sau celor cu alte boli inflamatorii intestinale. **Cerealele integrale conțin acid fitic**, ce poate împiedica absorbția unor minerale precum magneziu, calciu, fier sau zinc, motiv pentru care este considerat antinutrient. Unele studii au arătat însă că **acidul fitic are capacitate antioxidantă, scade colesterolul și trigliceridele, are efect antiinflamator și chiar anticancerigen. În concluzie, o porție de cereale integrale consumate zilnic poate reduce cu 30% riscul de insuficiență cardiacă.** Datorită conținutului lor bogat în cereale și fibre, **Panitele din gama Nutrizzia** sunt o alegere excelentă și naturală, păstrând beneficiile enumerate mai sus. 1) Arch Intern Med. 2007 Oct 22;167(19):2080-5. Breakfast cereals and risk of heart failure in the physicians' health study I.

2) U. S. Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition
Office of Food Labeling July, 1999

3) FDA Allows Whole Grain Health Claims

4) American Journal of Clinical Nutrition Insoluble cereal fiber reduces appetite and short-term food intake and glycemic response to food consumed 75 min later by healthy men Vol. 86, No. 4, 972-979, October 2007

5) American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 85, No. 6, 1495-1502, June 2007 Whole-grain intake and carotid artery atherosclerosis in a multiethnic cohort: the Insulin Resistance Atherosclerosis Study

6) Phytochemicals information : Phytic acid