

## CEREALES INTEGRALES, SECRETO DE LA ETERNA JUVENTUD

**¿Quiere vivir más y más sano?** Pues aquí tiene la receta: debe consumir cereales integrales cada día. Así lo revela un reciente estudio de un grupo de investigadores de la Harvard School of Public Health publicado en la revista JAMA Internal Medicine. El trabajo viene a demostrar que **tomar cada día 28 gramos de cereales integrales reduce en un 9% la mortalidad por enfermedad cardiovascular y hasta un 5% la mortalidad total**. Además, esta disminución se produce de igual forma tanto en hombres como en mujeres, e independientemente de la dieta u otros factores como estilo de vida, la edad, el índice de masa corporal o el consumo de tabaco.



**¿Cuál es la razón de que los productos elaborados con harinas integrales –lo que incluye desde el pan hasta los cereales del desayuno– sean ahora un buen seguro de vida?** La razón está en el salvado (la cáscara que protege a la semilla del cereal), ya que los cereales integrales no están refinados y, por tanto, conservan esta parte rica en fibra, que ralentiza la absorción de azúcares y ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.

«Lo mejor es que cuantos más cereales integrales consumamos, más estaremos disminuyendo nuestro riesgo de mortalidad cardiovascular», destaca la doctora María Elisa Calle Purón, coordinadora del Comité Científico del Programa Alimentación y Salud de la FEC (PASFEC) y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. De ahí que la FEC recomiende, en línea con las guías de dietética y nutrición, que **al**

menos se consuman cuatro raciones de cereales al día (unos 200 gramos) y que, al menos, una ración (50 gramos) sea de cereales integrales.

### Tomar salvado, el secreto para una larga vida

El salvado, la cáscara de los cereales que en los productos integrales no se desecha, es el secreto de la eterna juventud.



- **Una fuente de pura fibra.** La fibra del salvado ralentiza la absorción de azúcares y ayuda a reducir el colesterol en la sangre.
- **Sin refinado.** Los cereales integrales, al no haber sido sometidos al proceso de refinado, conservan todas las partes que componen el cereal: el salvado, el germen y el endospermo, la parte más alimenticia de este.
- **Más nutrientes.** Los cereales integrales poseen más nutrientes (vitaminas y minerales) que los refinados y son una buena fuente de fibra. Esta es la razón por la que son tan saludables, ya que la fibra ralentiza la digestión y previene los aumentos peligrosos de los niveles de azúcar en sangre.
- **Reduce el azúcar y el colesterol.** «La fibra del cereal integral disminuye la absorción del colesterol y del azúcar, lo que reduce el riesgo de diabetes en la edad adulta, y también ayuda a disminuir los niveles de colesterol total», explica la doctora Calle.

[http://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2871-cereales-integrales-seguro-de-vida.html?utm\\_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm\\_campaign=da5bfa6859-Cardio\\_Boletin\\_FEC\\_n\\_117\\_28\\_07\\_2016&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_4ee34a7e70-da5bfa6859-210054865](http://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2871-cereales-integrales-seguro-de-vida.html?utm_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm_campaign=da5bfa6859-Cardio_Boletin_FEC_n_117_28_07_2016&utm_medium=email&utm_term=0_4ee34a7e70-da5bfa6859-210054865)

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2719-consumir-cereales-integrales-reduce-mortalidad-cardiovascular.html>