



HEALTHY PASTA MEALS

DECLARACIÓN DE CONSENSO DEL COMITÉ CIENTÍFICO 2015

LA PASTA: UN ALIMENTO SALUDABLE

Agreed in Milan, 26 October, 2015

1. La investigación científica defiende la importancia de la dieta como un «todo», en lugar de destacar alimentos individualmente.
2. La pasta es un componente esencial de muchos estilos tradicionales de dieta saludable, tales como la científicamente demostrada Dieta Mediterránea. La mayoría de patrones dietéticos basados en productos vegetales contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas graves, retrasan su avance y ofrecen más beneficios que los patrones dietéticos occidentales actuales.
3. Muchos ensayos clínicos confirman que es el exceso de calorías, y no el contenido en carbohidratos, el responsable de la obesidad. Las dietas de adelgazamiento deben centrarse en una variedad saludable de carbohidratos, proteínas y grasas. Estos tres macronutrientes, de forma equilibrada, son esenciales para el diseño de una dieta saludable individualizada que se pueda mantener de por vida. Además, las dietas muy bajas en carbohidratos pueden no ser seguras, especialmente a largo plazo.
4. La pasta es saciante y te mantiene saciado durante más tiempo. Un plato de pasta puede presentar pocas calorías, siempre que la porción sea correcta y la salsa y los otros ingredientes del plato sean moderados en energía.
5. En estos tiempos en que la obesidad y la diabetes son frecuentes en el mundo, las pastas y otros alimentos de bajo índice glucémico pueden ayudar a controlar el nivel de azúcar en sangre y el sobrepeso. El índice glucémico es un factor que incide en que un alimento rico en carbohidratos sea o no saludable. La pasta, debido a su proceso de fabricación, presenta una respuesta glucémica reducida. La pasta integral, que proporciona más fibra, es también una buena opción.
6. La pasta es asequible, y por tanto una opción saludable que se encuentra al alcance en casi todas las sociedades. Promover la disponibilidad y el acceso a la pasta puede contribuir a superar la percepción errónea acerca de que los alimentos saludables son muy caros.
7. Los platos saludables de pasta son una forma deliciosa de consumir más verduras, legumbres y otros alimentos sanos que a menudo se consumen en menor proporción de la que se debería. La pasta ayuda a introducir otros alimentos de Dieta Mediterránea (otras tradiciones culturales), especialmente en niños y adolescentes.

8. La pasta se disfruta en la cultura tradicional mundial. Es un alimento versátil y sirve de “soporte” de otros ingredientes de temporada propios de cada país o región.
9. La población general puede comer pasta y no debería seguir una dieta sin gluten, a no ser que se tenga algún tipo de enfermedad relacionada con el gluten que esté correctamente diagnosticada. Para los que tienen sensibilidad al gluten, alergias o enfermedad celíaca, existen alternativas sin gluten.
10. La pasta al ser un alimento sencillo y de origen vegetal presenta un bajo impacto medioambiental.
11. El consumo de pasta es adecuado para las personas que practican ejercicio físico y deporte. La pasta, como otros cereales, proporciona carbohidratos y también es fuente de proteínas. La pasta se puede comer sola o ligeramente condimentada antes de entrenar, o combinada con otros alimentos después del entrenamiento con el fin de mejorar el rendimiento físico. Las dietas hiperproteicas y bajas en hidratos no son aconsejables para las personas activas.
12. Es aconsejable que médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud recomienden a los consumidores una dieta variada y equilibrada que incluya la pasta para alcanzar una buena salud.

Signatories of the Scientific Consensus Statement *Consensus Committee Members*

Joel Abecassis, PhD, National Institute for Agricultural Research (INRA) (Montpellier, France)

Sara Baer-Sinnott, President, Oldways (Boston, USA)

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

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

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

Furio Brighenti, PhD, University of Parma (Parma, Italy)

Michel de Lorgeril, MD, Joseph Fourier University (Grenoble, France)

Mauro Fisberg, PhD, Federal University of Sao Paulo (Sao Paulo, Brazil).

Michelangelo Giampietro, MD, Sapienza University (Rome, Italy)

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

Giancarlo Logroscino, MD, PhD, University of Bari (Bari, Italy)

Alessandra Luglio, Nutritionist (Sao Paulo, Brazil)

Pietro Migliaccio, MD, President, and **Maria Teresa Strumendo, MD**, Societa Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)

Luca Piretta, MD, Sapienza University (Rome, Italy)

Andrea Poli, MD, Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy)

Gabriele Riccardi, MD, Federico II University (Naples, Italy)

Kantha Shelke, PhD, Corvus Blue (Chicago, USA)

Joanne Slavin, PhD, University of Minnesota (Minneapolis, USA)

Kelly Toups, MLA, RD, Oldways (Boston, USA)