

Este médico cirujano cree que los industriales del sector deben esforzarse en bajar las dosis de sal en la fabricación del pan, que la fortificación del producto con ácido fólico es un real éxito, y que la población es la llamada a exigir diariamente alimentos sanos.

Fernando Vio, director del INTA: “El pan será siempre una solución alimenticia”

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), es uno de los referentes más importantes a nivel nacional, en lo que a materias relacionadas con productos y alimentación saludable se trata.

Sus profesionales, certificaciones, análisis y estudios, son siempre voz más que autorizada para la industria, y por ello revista Past & Panhe quiso conversar con su Director, Fernando Vio, quien nos dio su visión sobre la relevancia que tiene la actividad del rubro panadero y pastelero para la población nacional.

Vio parte por reconocer la enorme importancia que tiene en la dieta de los chilenos el alimento pan, ya que su aporte nutricional es uno de los pilares de la misma. En ese sentido lo destaca como un producto funcional, que debe estar elaborado de la mejor manera, porque son muchas las personas, grandes y chicos, que se benefician con su consumo.

Y entrando al área chica, como primer tema se refiere a los niveles de sal que hoy se utilizan en la industria, apuntando que los mismos deben comenzar a bajar. “En Chile ha habido poca preocupación por disminuirle la sal al pan, pero existe una norma internacional que dice que hay que reducir su utilización en forma progresiva en los alimentos procesados, y además se refiere a disminuir los contenidos de azúcar y grasa”.

“Desde el punto de vista del pan hay dos aristas importantes. Una es la grasa, que no está en todos los panes, ya que las marraquetas no la contienen, pero sí en un porcentaje



importante en las hallullas, dobladitas o pan amasado. Y el otro punto es la cantidad de sal, por lo que creo que habría que hacer un esfuerzo por parte de los industriales, por restar de a poco la cantidad usada de estos elementos”.

Igualmente, el Director del INTA piensa que el pan es un vehículo de alta efectividad a la hora de entregar complementos alimenticios que benefician la salud de las personas. De este modo, cuenta a manera de ejemplo que, “ahora hay experiencias internacionales en que se están agregado fitoesteroles y fitoestanoles al pan, los que compiten a nivel del intestino con la absorción del colesterol. Es decir, inhiben la absorción intestinal de ese colesterol. De hecho, en Argentina hay una cooperativa obrera en Bahía Blanca, que es una cadena de supermercados bastante importante, que ya hizo esta prueba con resultados excelentes. Y ojo, que el pan no perdió su sabor y ahora tiene el plus de que ayuda a la salud”.

Fernando Vio, quien es Master en Salud Pública en la Universidad de John Hopkins, en Estados Unidos, tiene muy en claro que el pan es un producto lleno de bondades, sobre todo en nuestro país. "En Chile tenemos el gran beneficio de la fortificación de la harina con el complejo B, el ácido fólico y el fierro. Estos tres elementos han significado un gran impacto positivo en la salud de la población", puntualizó.

Tendencias internacionales

Refiriéndose en términos generales a lo que son las claves de la alimentación en el mundo, Vio cuenta que "la tendencia indica que en todos los alimentos se va a ir reduciendo la cantidad de grasas saturadas. Y la principal vía para hacer este cambio será el propio consumidor. En el mundo y en Chile hoy la gente sabe que la alimentación está directamente relacionada con las enfermedades, sabe que es bueno comer alimentos saludables, sabe que las verduras, frutas, pescados, lácteos sin grasas son mejores, que el pan con poca grasa y bajo en sodio también, etc. Eso lo sabe la gente, pero el problema es que no lo exige en forma masiva, como en Europa. Pero a medida que vaya creciendo el conocimiento, va a venir la exigencia de las personas para tener alimentos con estas características".

El Director del INTA agregó que todavía hay una brecha entre lo que la gente sabe y lo que hace, es decir, entre lo que la gente conoce y la conducta que tiene.

"Si hoy se le pregunta a un niño en un prekínder, qué es lo que hay que comer, él va a responder que verduras, frutas, pescados, etc. Ahora, si le preguntas qué prefiere o qué le gusta, él responderá completos, hamburguesas, papas fritas, sopaipillas, caramelos... Hoy la población sabe qué es lo que hay que comer, pero todavía no demanda alimentos saludables. Pero eso viene, porque hay una tendencia mundial en los países más desarrollados, la que pronto debería instalarse acá", completó Vio.



Cambio de hábitos

Para el académico cambiar la actitud de los consumidores es lo más difícil, pero afortunadamente hay distintas cosas que se pueden hacer en este sentido. Una es inculcarles lo saludable a los niños desde la más temprana educación, pero de la mano del cambio de hábito, tanto de los profesores como de los colegios. Que los alimentos que vendan los kioscos sean sanos y que la alimentación que entrega la Junta Nacional de Auxilio y Becas (Juaneb) sea saludable, y que se la coman junto a una educación correspondiente. "Es difícil, pero para allá vamos", aseveró.

Koke



Por otra parte, indicó que “en Chile tenemos el hábito de comer todo con sal. Primero, el alimento viene con sal, después, cuando se cocina ese alimento, se le echa otra cantidad importante de sal, y luego, cuando llega a la mesa, se le vuelve a agregar. Eso es una costumbre absurda, que en el mundo en general ya no existe. Ello hace que el consumo diario per cápita de sal sea sobre los 12 gramos, y lo que necesitamos es uno a dos gramos, por lo que estamos consumiendo cinco o seis veces más sal de la requerida”.

Asimismo, Fernando Vio aseguró que ese cambio de hábito debe venir desde la niñez, “ya que me acuerdo que antiguamente había un dicho que decía que, cuando la comida no venía salada, la cocinera estaba débil, y estaba fuerte cuando se le echaba harta sal. Lo que quiero reflejar, es que el

hábito de la comida con sal es ancestral, y hay que cambiarlo. Y una medida que estamos aplicando, es que todos los alimentos para niños sean sin sal, y de hecho en estos momentos muchos envasados para lactantes y preescolares, vienen sin ella”.

“Con el pan pasa lo mismo, ya que la gente está acostumbrada a comerlo con determinado grado de sal, porque lo producen y lo hacen con sal. Pero los industriales panaderos perfectamente pueden entender muy bien, que poco a poco se pueden ir reduciendo los niveles”, dijo.

“Yo sé que los panaderos tienen disposición para colocar en vitrina y utilizar alimentos con poca sal, pero creo que esa disposición tiene que ser acompañada de dos cosas:

una demanda por parte de la población, para que ese alimento sano sea sustentable y, segundo, una campaña muy fuerte de educación, en la que se diga que los alimentos saludables son tan ricos, buenos y sabrosos como los otros. Entonces, hay que desarrollar una iniciativa que se centre en demostrar que un alimento saludable es más rico que uno que no lo es. Y para ellos hay que presentar estos alimentos de manera atractiva, con publicidad adecuada, para que la gente los prefiera. Esta es una tarea que tenemos que llevar adelante con las empresas y los gremios en general”.

Siguiendo con esta idea, el responsable académico del INTA está seguro de que “los empresarios panaderos se han esforzado en hacer pan sin sal, pero está claro que es de bajo consumo, por lo que después no lo siguen haciendo. Y eso es



Esfuerzos para una mejor alimentación

El director del INTA también contó a revista Past & Panhe, que “se acaba de firmar un convenio que se llama Chile Crece Sano, donde se comprometieron las principales industrias de alimentos, a ayudar a que la población tenga una alimentación saludable, y una actividad física adecuada”.

Agregó asimismo que las empresas están participando activamente en un programa que se llama Nutrirse, que consiste en un trabajo en conjunto con las escuelas prebásicas y básicas, para

que los niños tengan una adecuada alimentación y hagan ejercicios.

“Ahora, cómo se va desarrollar este compromiso, va a depender mucho de cómo sea la demanda por parte de la población. ¿Y por qué? Porque las empresas, obviamente, tienen que tener ganancias. Entonces, si éstas ponen alimentos saludables a disposición de la gente y no los prefieren, estos van a tender a desaparecer del mercado. Por ello es muy importante educar y crear conciencia en todas las edades”.



Acido Fólico

Que la harina haya sido fortificada con ácido fólico en ya casi una década, ha sido una experiencia fenomenal para el INTA, sobre todo si se considera que los niveles de partos con deficiencias del tubo neural, han bajado cerca del 50%.

“Integrar el ácido fólico permitió desde el inicio de su inclusión, en el año 1999, constatar una disminución de las deficiencias del tubo neural, en 100 mil partos al año en las grandes maternidades de Santiago. Para ser exactos, en 47% bajaron esas deficiencias, lo que es extremadamente bueno. Y eso se lo debemos al ácido

fólico, consumido principalmente a través del pan”, opinó Fernando Vío.

Pero el INTA no se queda ahí con esta experiencia, ya que “hoy estamos externalizando estos resultados, y queremos que la fortificación de la harina con ácido fólico se haga en otras regiones de América Latina. Y es que los resultados han estado por sobre las expectativas, y ahora se está estudiando la posibilidad de que el ácido fólico en la harina, pueda estar también ayudando a que no se presenten malformaciones congénitas a nivel cardíaco”.

un problema, y por eso estamos trabajando en dos frentes, siendo uno la internación de estos alimentos, y el otro el cambio de hábitos en la población”.

Buenas noticias

El doctor es un hombre viajado y por ende su experiencia in situ lo obliga a darle a los industriales panaderos de Chile, lo que el llama una “buena noticia”. “El consumo de pan en Europa está creciendo gracias a que han considerado los factores del buen sabor, la menor cantidad de grasa y menos sal. Con ello, las panaderías ya se están convirtiendo en centros importantes de consumo gastronómico, por ejemplo, para la hora de almuerzo”.

“En Chile, el industrial panadero, ese que está metido en el corazón del barrio, es el que tiene ‘la sartén por el mango’ para comenzar a incluir alimentos saludables. Y es un nicho espectacular, porque la gente va masivamente todos los días a la panadería. El pan es el primer gasto en alimentos del 70% del sector más pobre de la población, y hasta el día de hoy ha sido en nuestro país el producto que más ha resuelto los problemas alimenticios de

la gente. Basta con recordar que en la época de recesión, que hubo en la década del ‘80, cuando la desocupación alcanzó el 25%, las personas ocupaban su bajo sueldo en comprar principalmente pan, el que acompañaban con té y azúcar. No era el ideal, pero al menos tenían que comer.”, aseveró.

Pero todo cambió para mal en los ‘90, comentó el doctor Vío, “ya que el poder adquisitivo de las personas varió, y la gente comenzó a consumir otros alimentos, los que por cierto eran procesados y con altos niveles de grasas. Dejó de lado las frutas y verduras, y los lácteos eran todos con altos niveles de grasas saturadas. Todo esto redundó en la propagación de la obesidad, junto con el hecho de que las personas comenzaron a consumir más electrodomésticos, más televisores, más automóviles, más motos y más juegos electrónicos para los niños, favoreciendo la vida sedentaria”.

Obesidad y pan

“El consumo de pan no ha sido el culpable del aumento de la obesidad en la población, como mucha gente cree, sino

que la culpa la tiene el aumento en el consumo de grasa, azúcar y sal, en alimentos procesados de todo tipo, como por ejemplo completos, pizzas, hamburguesas, papas fritas y sopaipillas”.

En este sentido, Fernando Vío piensa que el pan tiene la misión de reposicionarse como un alimento sano y nutritivo, y de derribar los mitos que apuntan en su contra.

Y una manera de hacerlo es que “ojalá el pan empiece a bajar su contenido de grasa y sal, y se constituya, tal cual como en los países europeos, en un alimento mucho más saludable de lo que ya es, y que se acompañe con verduras, con carnes desgrasadas y lácteos descremados”.

Y recalca el facultativo, “el pan es y tiene que ser parte de la dieta saludable de este país, porque es un alimento básico para el común de los chilenos”.

Reemplazos

Por último, junto a las reducciones de grasas saturadas, azúcar y sal, ya comentadas, el tema de reemplazar estos componentes por algunos más saludables, es también un elemento de gran relevancia para el Director del INTA.

En ese sentido, comentó que es posible sustituir la grasa saturada por grasa fitoesterol o, idealmente, con ácido graso Omega 3. “Claro que con el Omega 3 hay un problema técnico, porque es muy inestable y se oxida fácilmente, por lo que debe ser manejado con extremo cuidado”.

“En cuanto al azúcar, se puede reemplazar con edulcorantes, y afortunadamente hoy tenemos algunos muy buenos. Es el caso de la sucralosa, que en la misma proporción del azúcar, es tremendamente endulzante y no posee calorías, y hasta el momento se ha demostrado que tiene escasos efectos secundarios de toxicidad, de reacciones adversas o alergias. Es más, nosotros apoyamos en este minuto un producto de sucralosa para niños con problemas de sobrepeso, obesidad o diabetes”, aseveró Vío.