



I.P.O.

International Pasta Organisation



HEALTHY PASTA MEALS

DECLARACIÓN DE CONSENSO CIENTÍFICO Y SIGNATARIO

V Congreso Mundial de la Pasta

Acordado en Milán, el 26 de octubre del 2015

Firmado adicionalmente en Moscú del 2016 y São Paulo del 2017

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.

Signatarios de la Declaración de Consenso Científico Miembros del Comité de Consenso

- 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 São Paulo (São Paulo, Brazil)
- Michelangelo Giampietro, MD**, Sapienza University and University of Modena and Reggio Emilia (Rome and Modena, Italy)
- Marta Garaulet Aza, PhD, DrPH**, University of Murcia (Murcia, Spain)
- Vasily Isakov, MD, PhD, AGAF**, Department of Gastroenterology and Hepatology, Federal Research Center of Nutrition, Biotechnology and Food Safety (Moscow, Russia)
- Giancarlo Logroscino, MD, PhD**, University of Bari (Bari, Italy)
- Alessandra Luglio**, Nutritionist (São Paulo, Brazil)
- Oleg Stephanovich Medvedev, PhD**, Board of the National Research Center “Zdorovoe Pitanye” (Healthy Eating); Moscow State University Department of Pharmacology (Moscow, Russia)
- Pietro Migliaccio, MD**, President, and **Maria Teresa Strumendo, MD**, Societa Italiana di Scienze dell’Alimentazione (Rome, Italy)
- Glaucia Maria Pastore, PhD**, University of Campinas UNICAMP (São Paulo, Brazil)
- Luca Piretta, MD**, Sapienza University (Rome, Italy)
- Andrea Poli, MD**, Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy)
- Gabriele Riccardi, MD**, Federico II University (Naples, Italy)
- Nevin Sanlier, PhD**, Biruni University (Istanbul, Turkey)
- Ksenia Sergeevna Selezneva, MD, PhD**, Dietology Department, Atlas Biomed Group (Moscow, Russia)
- Kantha Shelke, PhD**, Corvus Blue (Chicago, USA)
- Joanne Slavin, PhD**, University of Minnesota (Minneapolis, USA)
- Elena Tikhomirova**, Nutritionist and medical advisor (Moscow, Russia)
- Kelly Toups, MLA, RD**, Oldways (Boston, USA)
- Dan Waitzberg, MD, PhD**, University of São Paulo (São Paulo, Brazil)
- Elizabete Wenzel de Menezes, PhD**, Food Research Center and University of São Paulo (São Paulo, Brazil)