

El trigo y el pan, amigos del hombre

A. Sastre

REDACTORA JEFE

Es un hecho avalado por la estadística, que el consumo de pan ha bajado significativamente en nuestro país a lo largo de los últimos veinte años. De los 250 gramos establecidos en las Recomendaciones como parte importante de los hidratos de carbono de la dieta normal, y el 20% de las calorías totales, apenas superamos los 153 gramos/día.

Este progresivo abandono de uno de los alimentos más significativos en la vida del hombre tiene diversos motivos. Uno, puede establecerse como el cambio de hábitos dietéticos de la población al llegar un mayor poder adquisitivo. Y, en cambio, incrementar la ingesta de productos de bollería. Otro puede deberse a la pérdida de calidad en la fabricación del pan que no siempre mantiene el aspecto externo adecuado, la textura, el aroma y el sabor. Y por último, y no menos importante, el “consejo dietético” de algunos especialistas que, ante la intención del adelgazamiento que propone un paciente, el axioma inmediato es: “No coma Ud. pan”.

No deja de ser un mito más considerar al pan como culpable exclusivo del incremento de peso. Pero es que, por añadidura, dejar al ser humano sin pan, es privarle de uno de los recursos y alimentos que le han sostenido y acompañado a lo largo de su vida e historia.

Los cereales aparecen desde la revolución del Neolítico, 9.000 años antes de Cristo. Allí, en Mesopotamia, entre el Tigris y el Éufrates, la historia sugiere que creció el primer trigo, acompañado de centeno, cebada y avena. Mientras, Asia e India descubrían el arroz y América el maíz.

El prodigio de ver nacer, a partir de un grano enterrado, una espiga que multiplicaba los recursos, convirtió al hombre de nómada en agricultor; le premió a compartir el trabajo y descubrir la sociabilidad; a buscar ayuda domesticando animales; a defenderse y utilizar el fuego y a tener tiempo libre a cubierto de riesgos y hambre, dando lugar a la aparición de su vertiente creativa, capaz de legarnos una muestra admirable como “Altamira”.

Por muchas razones, el emblema internacional de la “FAO”, que se ocupa de la alimentación y agricultura en el mundo, es una espiga con el anagrama: *Fiat panis*. Hágase el pan, para todo el planeta. Se calcula que, en la actualidad, mil millones de personas se alimentan de trigo y de sus productos.

La Biblia cita la palabra “pan” 264 veces. El pan, en Palestina, tuvo forma circular de 2 cm de alto y 4 cm de diámetro. Y casi un significado litúrgico.

Sin embargo, la panificación como tal surgió en Egipto con el descubrimiento de la levadura. Pero los griegos supieron hacer de este oficio un auténtico arte lleno de clases, formas y exquisitez. Los “mageiros”, 400 años antes de Cristo, eran ya grupos sociales altamente considerados. De ellos, heredó el arte Roma, que nunca prescindió de los artesanos griegos. Aunque la técnica romana añadió a la agricultura y al arte de la panadería el uso de los animales de tiro, el arado, molinos hidráulicos, sistemas de aventar la paja y el nombre de *farina* (harina) para el producto triturado.

La Edad Media, con extensos y monocordes cultivos alrededor de los monasterios, supone un impulso más en la agricultura y la apreciación del pan de trigo ya rodeado, según su refinamiento, de un contexto social en su consumo. Muchas veces, los cánones de los agricultores, se pagaban en trigo y pan.

Como era de suponer, el descubrimiento de América en 1492 llevó nuestro trigo al Nuevo Continente. Parece que fue Juan Garrido, liberto de Hernán Cortés, quien sembró los primeros granos en México, obteniendo 47 espigas. De ahí surgieron los enormes campos de cultivo de cereal que hoy pueden admirarse.

En los comienzos del siglo XXI, el trigo constituye el 30,5% de todos los cereales. El consumo de pan recomendado es de 250 gramos/día, aproximadamente el 20% de las calorías totales de una dieta normal para un adulto. El aporte habitual del pan es de un 60% de almidón (hidratos de carbo-

no), un 12% de proteínas, un 1,5% de grasas y de 1,5 a 7% de fibra por 100 gramos, dependiendo de su refinamiento.

Es de subrayar que, en los países pobres, el pan constituye el 50% del aporte proteico total de cada día.

Por otro lado, tampoco es despreciable la representación de microelementos. Y así se ha calculado que el 5% de las necesidades vitamínicas del grupo B se puede cubrir con la ingesta diaria de 100 gramos de pan. Y lo mismo ocurre con otro 5% de las necesidades diarias de minerales.

A todo ello podríamos añadir las recomendaciones de consumo de fibra como posible prevención de algunas enfermedades que siguen vigentes en nuestro medio, como el cáncer de colon.

En España hay variedades de pan favoritas. Por ejemplo, se ha podido contabilizar que un 75% de la

población consume barra, un 10% baguette y un 7% chapata.

Por ser un alimento siempre presente en la vida de la humanidad, por solucionar tantos problemas de ingesta en los países pobres y por tener una composición recomendable, no parece acertado excluirlo, con el pretexto de culpabilidad en el sobrepeso y en nuestra dieta habitual.

Lo importante es conseguir un equilibrio razonable en el aporte de los tres principios inmediatos, saber que la presencia de minerales y vitaminas es suficiente, y añadir a la dieta el contexto de una vida sana, con hábitos saludables como el ejercicio físico suficiente.

El pan ejerce así su protesta frente al rechazo, nada objetivo, de ser el causante del sobrepeso en nuestra sociedad actual●