

Kamut

Más digestivo que el trigo tradicional

Un estudio revela que su consumo tiene un impacto positivo en la glucosa en sangre y reduce las complicaciones vasculares en los pacientes con diabetes tipo II

B. MUÑOZ • MADRID

Ha irrumpido con fuerza y tiene intención de quedarse. Se trata de la variedad más antigua de trigo y las propiedades nutricionales del kamut le han devuelto a la primera línea en cuanto a cereales se refiere. Tal y como explica Elisa Blázquez, responsable del Área de Nutrición de la Clínica Medicina Integrativa, «es más nutritivo que el trigo actual, posee entre un 30 y un 40 por ciento más de proteínas, el doble de grasas y más vitaminas del grupo B, minerales (hierro, magnesio, fósforo, calcio, potasio) y antioxidantes. También tiene un sabor un poco más dulzón que lo hace muy agradable y contiene menos fibra. Al ser una semilla más antigua y menos modificada desde el punto de vista genético tiene una mayor tolerancia digestiva y produce menos problemas de alergias o intolerancias alimentarias».

Pese a contener gluten, «resulta especialmente beneficioso para todas las personas que no toleren bien el trigo actual, algo cada día es más común, recuerda Blázquez. Su presencia resulta interesante, además, en las dietas de adelgazamiento. «No es más

Destaca por su poder antioxidante y niveles elevados de magnesio, fósforo, potasio y zinc

ligero que el trigo convencional, pero sí más nutritivo. Es decir, no tiene la propiedad de engordar menos por poseer menos calorías, pero sí es interesante su consumo porque hace que la alimentación hipocalórica que hay que llevar cuando perdemos peso, tenga una mayor calidad nutricional, en los mismos gramos de pan de un cereal u otro, habrá más vitaminas, más antioxidantes y más proteínas», matiza la experta.

Un consumo habitual de kamut ejerce un efecto beneficioso sobre la salud ya que, tal y como afirma el doctor Pedro Prieto-Hontoria, nutricionista y director de Investigación y Publicaciones de la Universidad SEK-Chile, «es una buena fuente de antioxidantes por la vitamina E por lo que puede ser recomendable en cualquier situación en la que exista un estrés oxidativo mayor, como en la obesidad o en enfermedades inflamatorias, donde existen estudios con trigo kamut que ven disminución en marcadores inflamatorios como citoquinas proinflamatorias como IL-6, MCP-1, TNF-alpha, VEGF.

El consumo de los productos hechos a

base de trigo khorasan kamut tiene un impacto positivo en la insulina y glucosa en sangre, reduce el riesgo de complicaciones vasculares en pacientes diabéticos de tipo 2, mejora la capacidad antioxidante y disminuye los parámetros inflamatorios, según un estudio publicado en la revista «The European Journal of Nutrition» realizado en Italia por la Universidad de Florencia en colaboración con el Hospital Universitario Careggi de Florencia.

MEJOR COMPOSICIÓN

«La harina de trigo khorasan kamut se ha distinguido por un mayor contenido de antioxidantes (selenio y polifenoles) y un mayor poder antioxidante, así como niveles más altos de minerales tales como magnesio, fósforo, potasio y zinc», afirma el profesor Stefano Benedettelli de la Universidad de Florencia. Después de la investigación, en el análisis nutricional se encontró una fuente de antioxidantes más alta en la harina de trigo antiguo en com-

paración con la harina de trigo moderno, así como niveles más altos de minerales como el magnesio, el fósforo, el potasio y zinc. En cuanto al análisis de sangre, el consumo de productos hechos con trigo khorasan kamut produjo una mejora significativa en varios marcadores clave como el colesterol total (-3,7 por ciento), la glucosa (-9,1 por ciento) y la insulina (-16,3 por ciento). Otros resultados indicaron un mejor estado antioxidante y una disminución significativa en los marcadores de inflamación tras el consumo de los productos derivados del trigo khorasan kamut en comparación del consumo de productos derivados del trigo moderno. Para obtener mejor sus beneficios, existen múltiples formas de consumir el kamut. «Lo ideal es tomarlo siempre integral y evitar la harina blanca y refinada. También hay bebidas, galletas, etc, pero para que sean sanos no sólo vale que sean de kamut sino que, además, estén elaborados con materias primas naturales sin azúcares refinados ni grasas trans», concluye Blázquez.

Tiene un sabor dulzón que lo hace muy agradable, pero menos fibra que el trigo

