

Beneficios ocultos del salvado de trigo

Por René Renato Balandrán Quintana



Desde hace tiempo, la ciencia de la salud recomienda el consumo de productos cereales hechos a base de grano entero; es decir, elaborados con todo el grano y no sólo con la harina refinada. Los beneficios más popularizados del consumo de grano entero radican en los efectos del consumo de la fibra en el sistema digestivo.

El trigo es el segundo cereal que más se consume a nivel mundial; sólo lo supera el arroz. La molienda es el proceso principal al que se somete el trigo para consumo humano, durante la cual el grano se separa en tres partes anatómicas: endospermo, germen y salvado.

El endospermo es la parte central del grano y constituye la mayor parte de este; es de donde se obtiene harina como el producto principal de la molienda, y se compone mayormente de proteínas y almidón. La harina refinada, al mezclarse con agua y otros ingredientes, forma la masa, o gluten, necesaria para la elaboración de pan, tortillas y otros productos. Si la molienda del grano no es tan fina, del endospermo se obtiene otro producto granulado

llamado harina, también conocido como crema de trigo. Este se prepara popularmente en forma de papilla para consumirse como cereal para desayuno. El germen es la parte anatómica del grano de trigo de donde nacería una nueva planta, si hubiera germinación. El germen es uno de los subproductos de la molienda, es rico en proteínas y lípidos y se utiliza principalmente para extraer su aceite. Los residuos de la extracción son destinados a la alimentación animal. El salvado consiste en varias capas que cubren al grano de trigo y sirve a este como una barrera de defensa, no sólo mecánica, sino que también contiene una variedad asombrosa de compuestos químicos que actúan como un ejército ante el ataque de insectos, microorganismos y ante el mismo clima. El salvado es el subproducto más importante de la molienda de trigo y cerca del 90% se destina al consumo animal, el resto es para consumo humano o para otros usos. El salvado tiene alrededor de 46% en peso de fibra, la cual se clasifica, de acuerdo con su solubilidad en agua, como fibra soluble o insoluble. También contiene en promedio 15% de proteínas,

que son de mayor calidad nutricional que las de la harina, pero en su mayor parte no son aprovechables. Muchas de estas proteínas son parte de los compuestos químicos de defensa del grano. El salvado también contiene entre 4 y 5% de lípidos o sustancias grasas, 13% de almidón y 6% de minerales, siendo rico en potasio, fósforo y magnesio. Además, tiene vitaminas del complejo B y vitamina E.

Tal vez lo más conocido es que la fibra evita o reduce el estreñimiento debido a que promueve el movimiento intestinal, necesario para una correcta evacuación. Este es un efecto mecánico atribuido a la fibra insoluble. Algo menos conocido es que una mejora del movimiento intestinal también facilita la excreción de posibles compuestos cancerígenos presentes en la dieta. Además, se ha observado que el salvado de trigo promueve la remoción de células cancerosas del colon, siendo este efecto mejor que con el salvado de otros granos y leguminosas, como el arroz, maíz y soya.

El ser humano no tiene la capacidad de digerir la fibra, ya sea soluble o insoluble, por lo que no se aprovechan nutricionalmente los constituyentes de esta, que en su mayoría son polisacáridos o carbohidratos complejos. El almidón también es un polisacárido, pero el ser

humano sí puede digerirlo a diferencia de la fibra.

Debido a la limitante digestiva de la fibra, esta se evacuaría sin alteración alguna. Sin embargo, en el intestino grueso existen bacterias que sí pueden asimilar los polisacáridos de la fibra soluble mediante un proceso fermentativo, transformándolos en ácidos grasos de cadena corta. Además de regular la población de bacterias intestinales, estos compuestos tienen efectos muy importantes para la salud, pues reducen el riesgo de enfermedades como el cáncer de colon y de algunos síndromes metabólicos como obesidad, diabetes, enfermedad crónica del riñón e inflamación.

Por otro lado, el salvado de trigo es uno de los subproductos con mayor capacidad antioxidante debido a su contenido de compuestos fenólicos. Una dieta rica en antioxidantes naturales puede prevenir el envejecimiento prematuro de las células y la aparición de enfermedades. Entre los compuestos fenólicos del salvado de trigo destaca el ácido ferúlico, un poderoso antioxidante con función terapéutica que inhibe o retrasa el deterioro cognitivo de pacientes con demencia moderada; es decir, la pérdida temprana de memoria o de otras capacidades, como el lenguaje o la percepción visual.