

Aprender a cuidarse

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

Tu salud en positivo Desayuno: ¿sí o no?



Durante décadas hemos escuchado la clásica frase “el desayuno es la comida más importante del día” y, en cambio, más recientemente, se afirma que “no desayunar mejora la salud metabólica”. Lo cierto es que el debate sobre desayunar o no hacerlo sigue generando controversia; así, algunos nutricionistas defienden que prescindir ocasionalmente del

desayuno en personas adultas sanas no acarrea consecuencias negativas para la salud. Fundamentan esta opinión en que el cuerpo posee mecanismos fisiológicos que mantienen estable la glucemia (concentración de glucosa en sangre) gracias a las reservas de glucógeno en el hígado.

Sin embargo, la evidencia científica apoya mayoritariamente las ventajas de desayunar. Metaanálisis y revisiones sobre esta temática, en los que se analizan miles de participantes, certifican la asociación positiva entre la práctica del desayuno y la salud física y mental. Se ha comprobado que las personas que desayunan controlan mejor el peso corporal y tienen menor riesgo cardiometabólico (1). Por el contrario, quienes prescinden de esta primera comida del día presentan mayor probabilidad de depresión, estrés y ansiedad, con independencia de su sexo y edad (2). También en el estudio *Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España (ANIBES)*, realizado con una muestra de 1655 adultos españoles, se demostró que el hábito del desayuno ejercía un papel protector frente a la obesidad abdominal (3). Por todo ello, la ciencia recomienda desayunar regularmente para reducir la inflamación alimentaria (reacción del organismo frente a ciertos alimentos) y la obesidad, especialmente en las personas diabéticas (4).

Dicho lo anterior, también resulta primordial escoger un desayuno a base de productos que no tengan un alto índice glucémico, para evitar que la glucosa se eleve rápidamente y provoque un brusco aumento de insulina en la sangre. En este sentido, no sería buena opción tomar, por ejemplo, café con azúcar o cacao azucarado acompañados de galletas, bollería y zumo envasado. Por el contrario, consumir pan integral

con queso fresco o aceite de oliva, yogur natural con frutas y semillas, fruta entera o incluso una ración de garbanzos o lentejas sería una óptima elección.



Según la Fundación Española de Nutrición (FEN), un desayuno saludable tendría que incorporar al menos tres grupos de alimentos principales y uno complementario (Figura 1). Esto significa incluir cereales integrales no azucarados o legumbres que aportan carbohidratos, proteínas vegetales, vitaminas del grupo B, minerales y fibra. Por su parte, la leche y derivados contienen proteínas animales (de mayor valor biológico que las vegetales), hidratos de carbono, grasa, vitaminas liposolubles (en los lácteos enteros), fósforo y calcio. Si los lácteos se toman desnatados o semidesnatados, es preferible que estén enriquecidos con vitaminas A y D. El grupo de la fruta, por su lado, proporciona también hidratos de carbono, fibra, vitaminas como la C, algunos minerales y alto contenido en agua que ayuda a la hidratación corporal. Es recomendable consumir la fruta entera, ya que en zumo se pierde parte de la fibra y vitaminas. Además de lo ya expuesto, el desayuno se puede enriquecer con otros alimentos diferentes a los anteriores que darán variedad a dicha comida y ayudarán a mantener el nivel nutricional adecuado.

En otro orden de cosas, el desayuno no tiene por qué ser monótono y aburrido ya que, con algo de imaginación, se pueden hacer combinaciones saludables y sabrosas con los grupos de alimentos aludidos anteriormente. Según la FEN, no existe un desayuno “ideal”, sino que hay múltiples posibilidades que deben adecuarse a las necesidades y circunstancias personales, como la edad, el nivel de actividad física, las alergias e intolerancias y el gusto. Todo ello en el marco del contexto geográfico e influido por aspectos socioeconómicos, religiosos y culturales. Tampoco se puede olvidar que el desayuno debe ser apetecible y palatable, como el resto de las comidas diarias.

Finalmente, hay que apuntar que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) también incide en la importancia de no saltarse el desayuno especialmente en la infancia y adolescencia, que son etapas de crecimiento y desarrollo físico y cognitivo. Asimismo hay que señalar también que en estudios muy recientes se ha demostrado que, en adultos mayores, consumir proteínas en el desayuno influye de manera significativa en el aumento de la masa muscular y, por ello, es una buena manera de prevenir la sarcopenia y la fragilidad (5). ■

(1). doi:10.20960/nh.2278

(2). doi:10.1080/1028415X.2020.1853411

(3). doi:10.1371/journal.pone.0188828

(4). doi:10.3390/nu14204378

(5). doi:10.1093/nutrit/nuad167

Evaluación flash



Desmontando mitos

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”

Esta frase tan extendida carece de evidencia científica sólida. La distribución de energía a lo largo del día debe adaptarse a cada persona, a su actividad física, sexo, edad y ritmo biológico. Hay que tener en cuenta que el desayuno es una comida más y no debe convertirse en un pretexto para ingerir gran cantidad de alimentos no saludables, como los ultraprocesados o ricos en azúcares añadidos.

La AESAN recomienda que aproximadamente la cuarta parte de la ingesta diaria se realice en el desayuno en una sola toma o bien que se reduzca al 15 %, si se ingiere algún tentempié a media mañana. ■

EPINUT responde

¿Sirve el ayuno intermitente para controlar el peso?

El ayuno intermitente es un patrón alimentario en el que diariamente se ingiere en determinadas horas la dieta normal y se ayuna o se consumen muy pocas calorías en otros momentos de la jornada. Esta estrategia puede ser eficaz como método de regulación energética porque facilita la restricción calórica, pero no es una solución universal ni mágica.

No existe consenso científico sobre este régimen alimenticio. Algunas investigaciones defienden que, comparado con otras tácticas dietéticas, no presenta beneficios significativos para perder peso. Dicho de otra manera, su ventaja no supera al de otros regímenes hipocalóricos. En cambio, otros trabajos afirman que es más eficaz para adelgazar que otros métodos, e incluso sirve para mejorar los parámetros cardiometabólicos.

Por el contrario, existe evidencia empírica de que el ayuno intermitente no debe realizarse sin supervisión profesional y no se recomienda en adolescentes, embarazadas, ni personas con antecedentes de trastornos alimentarios. Del mismo modo, la ciencia apunta que es necesario realizar más estudios que permitan determinar el efecto a largo plazo de este hábito alimenticio. ■



Figura 1. Grupo de alimentos que debe contener un desayuno saludable. FEN.

La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)
 Marisa González-Montero de Espinosa, M.^a Dolores Marrodán, Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).