

Desayunar bien reduce el riesgo cardiovascular

- *Ingerir por la mañana entre el 20 y el 30% de la cantidad de energía de todo el día influye en los principales factores de riesgo cardiovascular. Las personas que toman la energía correcta tienen entre un 2 y un 3,5% menos de índice de masa corporal, menos obesidad abdominal (entre un 2 y un 4% menos de perímetro de cintura), menos triglicéridos (entre un 9 y un 18% menos) y entre un 4 y un 8,5% más de colesterol HDL, el bueno*
- *A la vez, tomar un desayuno de calidad, con una ingesta equilibrada de proteínas, grasas de alto valor biológico, fibra, calcio y hierro, se asocia con un 1,5% menos de perímetro abdominal, un 4% menos de triglicéridos, y más colesterol bueno, en concreto un 3%*
- *El estudio ha seguido durante tres años a cerca de 400 personas participantes en el estudio PREDIMED-Plus, que analiza los efectos de la dieta Mediterránea en la salud de sus participantes*

Barcelona, 11 de diciembre de 2024. – Tomar un **desayuno de calidad y que aporte la cantidad adecuada de energía** para afrontar el día, un cuarto de la ingesta total diaria, **reduce el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular**. Así lo destaca un estudio del Instituto de Investigación del Hospital del Mar que ha publicado el *Journal of Nutrition, Health and Aging*, en el cual se ha seguido la evolución durante tres años de 383 participantes en el **proyecto PREDIMED-Plus**, un ensayo clínico aleatorizado que compara el efecto de una intervención de dieta Mediterránea con actividad física versus únicamente recomendaciones sobre dieta, sobre la enfermedad cardiovascular. Ningún estudio había analizado hasta ahora la influencia de la ingesta de energía y de la calidad nutricional del desayuno en estos factores de riesgo.

Este nuevo trabajo ha tenido en cuenta dos factores. Por una parte, la **ingesta de energía en el desayuno respecto al total del día**. Aquí ha tenido en cuenta si el desayuno aportaba una cantidad adecuada de kilocalorías, entre el 20 y el 30% del total diario, o bien era menor o superior a este intervalo. Por otra parte, los investigadores han analizado los efectos de tomar un **desayuno de calidad**, con un buen balance de proteínas, grasas, fibra y otros elementos. Han visto que ingerir por la mañana una cantidad adecuada de energía y hacerlo comiendo bien, suma para conseguir reducir los factores de riesgo cardiovascular.

Un buen desayuno reduce la obesidad

Se hizo el seguimiento de los participantes en el estudio durante tres años. Todos y todas eran personas de entre 55 y 75 años, con sobrepeso u obesidad. Para ver su evolución se han tenido en cuenta diversos factores de riesgo cardiovascular. En concreto, el **peso**, el perímetro de la cintura, que es un indicador de **obesidad abdominal**, la evolución del peligro lipídico, con el control de los **niveles de colesterol y triglicéridos**, la presión arterial y marcadores de diabetes.

Los resultados indican que las personas que **ingirieron por la mañana entre un 20 y un 30% de la energía total del día** tenían niveles más bajos en algunos de estos factores de riesgo. De esta manera, la evolución de su peso corporal era mucho mejor que en aquellos participantes que ingerían más o menos energía para desayunar, presentando al final del seguimiento un **índice de masa corporal entre un 2 y un 3,5% más bajo** y un perímetro de cintura entre un 2 y un 4% menor. Una correcta ingesta de energía en el desayuno también se asoció con un **descenso muy importante en los triglicéridos**, entre un 9 y un 18% menos, y una **mejora en el llamado colesterol bueno**, el colesterol HDL, de entre un 4 y un 8,5% más. El resto de marcadores no presentaban mejoras tan significativas.

En relación con la **calidad del desayuno**, las cifras también eran positivas. Los participantes con un desayuno de calidad presentaban menos obesidad abdominal al final del seguimiento, un 1,5% menos de perímetro de cintura, menos triglicéridos, un 4% menos, y más colesterol bueno, un 3% más. Un desayuno de calidad es aquél que lleva la cantidad adecuada de proteínas y de grasas de alto valor biológico, así como fibra y otros minerales y elementos, como el potasio y el hierro, pero sin un exceso de azúcares añadidos y de grasas saturadas.

Esto indica, según Álvaro Hernáez, investigador del Instituto de Investigación del Hospital del Mar, investigador del CIBER de Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV) y profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna de la Universitat Ramon Llull, que **"el desayuno es la comida más importante del día, pero importa el qué y cómo se hace, comer cantidades controladas, ni demasiado, ni demasiado poco, y su composición nutricional. Nuestros datos indican que la calidad está asociada a una mejor evolución de los factores de riesgo cardiovasculares. Tan importante es desayunar como hacerlo de calidad. Importa mucho la calidad de lo que comemos"**.

En este sentido, la Dra. Montse Fitó, coordinadora del Grupo de investigación en Riesgo Cardiovascular y Nutrición del centro de investigación del Hospital del Mar y del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), destaca que comer la cantidad adecuada de energía y hacer un desayuno de calidad suman para prevenir el riesgo cardiovascular. **"Hemos confirmado que las recomendaciones dietéticas sobre la calidad de lo que se come han sido efectivas, a nivel de evolución de los factores de riesgo a lo largo del tiempo en adultos con alto riesgo cardiovascular"**, asegura.

Los resultados del trabajo están ajustados de manera que son atribuibles tanto a la ingesta de energía durante el desayuno como a la calidad de los alimentos que se comen y no a otros factores. Esto lleva a la investigadora del Hospital del Mar y del CIBEROBN, Karla-Alejandra Pérez-Vega, a asegurar que **"promover unos hábitos de desayunar saludable puede contribuir a un envejecimiento saludable al reducir el riesgo de síndrome metabólico y las enfermedades crónicas que se asocian, mejorando así la calidad de vida"**.

En el estudio también han participado investigadores del CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP). Ha contado con financiación a través del Instituto de Salud Carlos III (ayudas IFI20/00002, PI19/00017, PI15/00047, PI18/00020, PI16/ 00533, PI13/00233, PI21/00024, PI20/00012, CP21/00097) y cofinanciado por la Unión Europea, las ayudas del European Research Council (ayuda número #340918], y el Gobierno de Cataluña (ayuda número 2021 SGR 00144), y la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna.

Artículo de referencia

Pérez-Vega KA, Lassale C, Zomeño MD, Castañer O, Salas-Salvadó J, Basterra-Gortari FJ, Corella D, Estruch R, Ros E, Tinahones FJ, Blanchart G, Malcampo M, Muñoz-Aguayo D, Schröder H, Fitó M, Hernáez Á. Breakfast energy intake and dietary quality and trajectories of cardiometabolic risk factors in older adults. J Nutr Health Aging. 2024 Nov 5;28(12):100406. doi: [10.1016/j.jnha.2024.100406](https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100406). Epub ahead of print. PMID: 39504618.

Más información

Servicio de Comunicación Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat