



7 Septiembre, 2014

Hábitos alimentarios

Mitos sobre el desayuno

Un estudio cuestiona que la primera comida del día ayude a perder peso

ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ
Madrid

La primera comida del día goza, con razón, de muy buena prensa. Sin embargo, y a pesar de que se repita con frecuencia, su papel en el control del peso puede que no sea decisivo. Hasta el punto de que no está demostrado científicamente que exista una relación directa entre saltarse el desayuno y dejar de adelgazar cuando alguien está a dieta. Así lo refleja un estudio publicado recientemente en la revista *The American Journal of Clinical Nutrition*, que busca ahondar en las consecuencias para los adultos que no cumplen con la que popularmente se considera la comida más importante del día.

Los investigadores de la Universidad de Alabama (Estados Unidos) distribuyeron a 300 personas de entre 20 y 65 años, con un sobrepeso moderado u obesi-

dad y que estaban intentando adelgazar, en tres grupos: a los del primero les pidieron que desayunaran; a los del segundo, que se saltaran la primera comida de día; y a los del tercero –el grupo de control– simplemente se les indicó que siguieran una dieta sana. Pasadas las 16 semanas que duró la prueba, y al analizar la variación de peso, los investigadores concluyeron que no había di-

PUNTOS FUERTES
El desayuno mejora el estado de ánimo y la capacidad de atención y de concentración

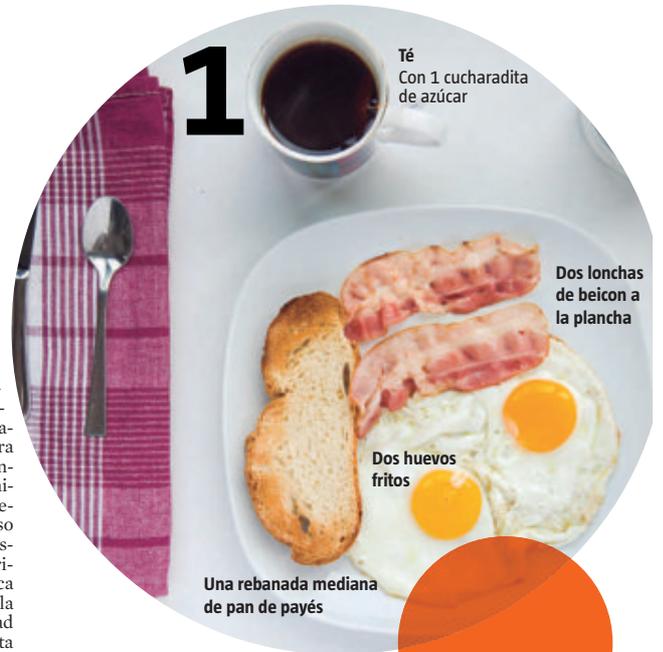
¿CINCO FRUTAS Y VERDURAS?
Sin desayuno, se complica cumplir con las recomendaciones nutricionales básicas

ferencias significativas entre los tres grupos.

Aunque no se trate de un trabajo concluyente, sí pone en evidencia que, a pesar de que se haya extendido la idea de que desayunar resulta fundamental para controlar el peso, la cuestión continúa abierta dentro de la comunidad científica. En el 2011, ya lo recogía el documento de consenso elaborado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo) sobre el papel de la dieta en la prevención de la obesidad. En concreto, en el caso de la primera comida del día, señalaban que “son controvertidas e inconsistentes las investigaciones que estudian la relación entre la omisión del desayuno en adultos y el riesgo de sobrepeso y obesidad”.

En este paquete de recomendaciones de Fesnad y Seedo, acordado para “dar solidez al trabajo diario de los profesionales sanitarios implicados en la alimentación, dietética y nutrición humana” y basado en la revisión de la bibliografía científica de los últimos 15 años, explican que los estudios más relevantes presentan conclusiones que van desde pérdida de peso en parte de adultos que no desayunaban a una relación inversa entre desayunar y engordar, pasando por investigaciones que han detectado asociaciones estadísticamente no significativas entre el desayuno y el control del peso corporal.

Pese a ello, los expertos consultados insisten en que el desayuno contribuye en buena medida a mantener una dieta equilibrada. “Nuestro cerebro necesita glucosa y, si no se desayuna, el periodo sin ingerir nada se puede alargar desde la cena del día anterior hasta la comida. Lo que sí está demostrado es que saltarse el desayuno afecta al estado de ánimo, nuestra energía y capacidad de atención y concentración”, de-



1

Té
Con 1 cucharadita de azúcar

Dos lonchas de beicon a la plancha

Dos huevos fritos

Una rebanada mediana de pan de payés

480 calorías



5

Café solo
Con 1 cucharadita de azúcar

Una rebanada mediana de pan de payés con tomate y un poco de aceite de oliva

215 calorías

Una loncha de jamón serrano

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Comida obligatoria

■ No existe ningún resquicio de duda sobre la conveniencia de que niños y adolescentes –al igual que mujeres embarazadas y en periodo de lactancia– cumplan de manera cotidiana con el desayuno. “Son personas que se encuentran en pleno crecimiento”, recuerda el endocrinólogo Albert Goday, del hospital del Mar. Mientras, Elena Roura, responsable de salud de la Fundación Alicia, resalta la importancia de esta primera comida del día en el rendimiento físico y mental de los más pequeños.

Por lo general, el desayuno suele estar consolidado en los hábitos de los escolares. Un estudio de la Fundación Alicia entre 2.500 alumnos de 14 y 15 años de toda España concluyó que el 76% desayuna cada día. Cuestión diferente es qué comen en cuanto se ponen en pie. El mencionado análisis de los hábitos alimentarios de los

escolares no entra a analizar la composición de los desayunos, aunque sí proporciona algunos indicios a evaluar la ingesta diaria. Por ejemplo, sólo un 2% de los chicos y chicas tiene un consumo adecuado de fruta, al tiempo que más de la mitad toman un exceso de bebidas azucaradas, bollería y snacks.

Los expertos ponen el acento en crear el hábito de desayunar desde que son muy pequeños. “Se han de crear rutinas”, sentencia Roura. Uno de los pilares de este proceso es tener unos horarios ordenados –no ir a dormir muy tarde y levantarse con tiempo– para que a los más pequeños “les entre hambre” y puedan comer con calma. Ante las prisas y las tareas que se acumulan por la mañana, asegura, se imponen la planificación y la implicación de los pequeños en la preparación de la comida.

fiende Elena Roura, responsable de salud y hábitos alimentarios de la Fundación Alicia.

“Recomendamos que el desayuno sea uno de los aportes energéticos más importantes del día”, insiste Albert Goday, vicepresidente de la Seedo. El también jefe de sección de endocrinología en el hospital del Mar de Barcelona se queja de que en España esta comida tendría que ser “más rica”: “No se debería salir de casa con un café y nada más”. Un desa-

yuno saludable de un adulto lleva té o café, cereales o pan con un poco de proteína, un lácteo y una pieza de fruta.

Elena Roura señala además que, si se elimina una de las tres comidas principales del día –a la que se suman las dos pequeñas raciones a media mañana y media tarde–, “resulta muy complicado cumplir las recomendaciones nutricionales como tomar a diario cinco porciones de fruta y verdura”.

7 Septiembre, 2014



LA EPIDEMIA DE OBESIDAD EN EL MUNDO

Doble de casos

Según la Organización Mundial de la Salud, desde 1980 los casos de obesidad se han doblado

Sobrepeso en adultos

En el 2008, más de 1.400 millones de adultos (de más de 19 años) sufrían al menos sobrepeso

Obesidad en adultos

Entre los adultos con sobrepeso en el 2008, eran obesos alrededor de 200 millones de hombre y casi 300 millones de mujeres

Niños

En el 2012, más de 40 millones de niños de menos de 5 años tenían sobrepeso o eran obesos



Un vaso de zumo de naranja Sin azúcares añadidos

Café solo Con 1 cucharadita de azúcar

Un cruasán

430 calorías

Cinco desayunos y las calorías que contienen

350 calorías

320 calorías



Café con leche semidesnatada Con 1 cucharadita de azúcar

Una rebanada mediana de pan de payés con un poco de mantequilla

Una cucharada de mermelada

Sobre el impacto de saltarse el desayuno cuando se hace dieta, Goday apela a su experiencia y señala que las personas con exceso de peso acostumbran a "desayunar ligero" y, a pesar de ello, es partidario de que coman más a primera hora, pero reduciendo a la vez la cena y el picoteo entre horas.

Para los expertos, saltarse el desayuno dinamita además una dieta saludable, estructurada en cinco ingestas diarias. "El ayuno comienza a las cuatro horas, así que, si no meriendas, y sobre todo si llegas a las 12 de la mañana sin haber tomado nada desde la noche anterior, llegas a la mesa con un hambre voraz y comes de más. O no paras de picar", señala Gemma Miranda, miembro del Col·legi de Dietistes Nutricionistes de Catalunya. Y cuando pican, apunta la responsable de salud de la Fundación Alicia, acaban echando ma-



Una manzana mediana

Un tazón de leche semidesnatada con cuatro cucharadas de cereales de desayuno con chispas de chocolate

no de alimentos de alta densidad calórica.

En todo caso, el endocrinólogo Albert Goday resta importancia a investigaciones que relativizan el hábito de saltarse el desayuno: "Lo importante es tener un enfoque, un balance global, basado en la dieta ingerida y la actividad física que se realiza".

¿Y qué pueden hacer las personas acostumbradas a no desayunar? Miranda les pide un esfuerzo y que tomen una pieza pequeña de fruta "o al menos un zumo". Mientras que Elena Roura es más pesimista: "Por lo menos deberían tomar un café y una pequeña tostada, si no antes de salir de casa, al menos cuando lleguen al trabajo. Pero es muy difícil cambiar de hábitos para un adulto, a menos que tenga un problema de salud".

Los expertos animan a seguir una dieta saludable también fuera de casa

¿Cómo pueden tener un menú sin ensaladas?

A. RODRÍGUEZ DE PAZ Madrid

La lucha contra los kilos de más acostumbra a hacerse muy cuesta arriba cuando buena parte de las comidas se realizan fuera de casa. Lo saben perfectamente aquellos que están a dieta o intentan mantener su peso y, por su trabajo u otro tipo de obligaciones personales, se ven obligados a comer bien de táper, bien de menú. En todo caso, los expertos insisten en la necesidad de mantener unos hábitos de alimentación saludable, con independencia del sitio donde se coma. Así que, a pesar de estar en la barra de un bar o en la zona de descanso de la empresa, se impone mantener una dieta equilibrada... y reservar al mediodía para la comida al menos 40 minutos: se debe comer sin prisas, en un lugar adecuado y, si es posible, acompañado.

Según el Estudio Europeo Prospectivo de Cáncer y Nutrición (o estudio EPIC), que analizó hace unos años el comportamiento alimentario en diversas comunidades autónomas (Andalucía, Murcia, Navarra, Euskadi y Asturias), entre el 20% y el 24% de las calorías diarias se ingieren fuera de casa. Y a la hora de establecer comparaciones con los que comen en su domicilio, aparecían diferencias: el estudio concluía que aquellos que comen fuera presentan un mayor consumo de azúcares y una menor ingesta de fibra.

Entre el extendido dilema de traer la comida de casa o tirar de menú, la dietista nutricionista Gemma Miranda se inclina, siempre que sea posible, por el táper. ¿La principal razón? Permite controlar mucho mejor lo que al final cada uno acaba comiendo (qué ingredientes incluye cada plato, qué tipo de aceite se ha utilizado y, en general, la calidad de las materias primas empleadas).

En el caso de tener que comer de menú, esta experta en salud pública pone el acento en

buscar un establecimiento de confianza. Entre otras cosas, recomienda elegir restaurantes donde no falte nunca verdura o ensalada dentro de la oferta de los primeros platos y carnes magras y pescados preparados a la plancha o al horno en los segundos, así como alguna fruta entre los postres.

Además, Miranda anima a los usuarios a reclamar a los responsables de los establecimientos para que haya a diario platos saludables en la carta diaria: "Debemos transmitirles que resulta sorprendente que no incluyan una ensalada, pedirles que no nos pongan salsa o, por qué no, hacer notar que estaría muy bien que ofrecieran las naranjas peladas. La mayoría de las veces acaban haciendo caso".

Por su parte, la Sociedad Española para el Estudio de la

COMER SIN PRISA

Conviene dedicar al menos 40 minutos a la comida, ya sea de táper o de menú

MEJORAR LA DIETA

Las personas que comen fuera ingieren más azúcares y menos fibra

Obesidad (Seedo) ha preparado una breve guía en la que ofrece recomendaciones básicas para las personas que con frecuencia no pueden comer en casa. En el caso de los que optan por quedarse en la oficina, la Seedo recomienda llevar platos similares a los que cada uno toma en el hogar y limitar el recurso de la comida rápida.

En dicho documento se insiste además en que, si se prepara un táper o se acude a un restaurante, conviene poner cuidado en "el tamaño de las raciones, la densidad energética de los alimentos, la composición de la dieta y la proporción de los alimentos". Equilibrio, variedad, y huir de los excesos. Una receta que seguir cuando uno se sienta a la mesa. Sea donde sea.