



Desayuno: Cuánto más fuerte, mejor

Comer muy poco a primera hora de la mañana, para después hacer una comida muy completa a mitad del día, aumenta el riesgo de mortalidad por diabetes y enfermedad de corazón. Un estudio de EEUU llega a esta conclusión e invita a trasladar parte de la ingesta de la comida al desayuno.

HAY INVESTIGACIONES QUE APUNTAN QUE EL HECHO DE QUE UNA PERSONA COMA O NO DESAYUNO, PODRÍA INFLUIR EN EL RIESGO DE DESARROLLAR LA ENFERMEDAD Y EN LA HABILIDAD PARA GESTIONAR BIEN LA GLUCOSA

“El desayuno es la comida más importante del día”. Seguro que estáis familiarizados con este alegato. La defensa de un desayuno completo es un clásico sobre nutrición en tertulias de amigos y en noticieros de televisión. Hoy todos tenemos claro que salir de casa con solo un café en el estómago es un mal hábito alimentario.

Hace décadas que la primera comida de la jornada recibe una gran atención. Para las personas con diabetes, el tema es de especial interés. Para empezar, porque, en general, seguir una mala alimentación es lo peor que puedes hacer si tienes diabetes. En un plano más concreto, hay investigaciones que apuntan que el hecho de que una persona coma o no desayuno, podría influir en el riesgo de desarrollar la enfermedad y en la habilidad para gestionar bien la glucosa.

Sin desayuno: Picos de glucosa durante el día y más riesgo de diabetes tipo 2

Un estudio realizado en Israel en 2015 concluyó que esquivar el desayuno se asocia con un aumento de los picos de glucosa en sangre durante el día. Y en 2019, investigadores alemanes publicaron en The Journal of Nutrition un meta-análisis (análisis de datos procedentes de varios ensayos clínicos) de estudios previos y afirmaron que su trabajo “demuestra que evitar el desayuno se vincula a un mayor riesgo de diabetes tipo 2”.

Datos de casi 5.000 pacientes estadounidenses, desde 2003 hasta 2014

Ahora un nuevo estudio ha aportado datos rigurosos sobre la posible conexión entre la envergadura de la primera comida de la jornada

y el riesgo de mortalidad por problemas derivados de la diabetes. Los científicos se han fijado en datos de 4.699 pacientes estadounidenses adultos (mitad hombres, mitad mujeres) que habían participado en una encuesta de salud que abarcaba todo el país: la *US National Health and Nutrition Examination Survey*, elaborada entre 2003 y 2014.

Los investigadores han evaluado la ingesta de comida de los pacientes a partir de sus recuerdos, y han calculado la ingesta dietética y energética mediante el uso de guías proporcionadas por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (EEUU).

Han recurrido a modelos estadísticos para comprender la relación entre mortalidad por diabetes, por enfermedad cardiovascular y por otras causas, y las diferencias en la ingesta energética. Durante el período del estudio, 913 de las personas fallecieron, con 269 muertes vinculadas a la diabetes y 314, a enfermedad cardiovascular.

La peor opción: Desayuno flojo y comida con alta carga energética

Los autores de esta investigación han averiguado que los sujetos que mostraban una mayor diferencia en ingesta energética entre desayuno (baja ingesta energética) y comida (alta) tenían casi el doble de probabilidades de morir de diabetes, y el 70% más de probabilidades de fallecer de problemas cardiovasculares.

SABIAS QUÉ...

A partir de esa certeza, han examinado los datos para ver si trasladándose ingesta energética de la comida al desayuno, se podrían mejorar las cosas. Así, han determinado que pasar un 5% de la energía que se ingiere en la comida de mediodía a la primera comida del día, reduce el 4% el riesgo de muerte por diabetes y el 5% el riesgo de muerte por enfermedad del corazón.

Hay que seguir estudiando los patrones de la dieta y su relación con las enfermedades

Los investigadores han reconocido que el estudio se ve limitado por la corta duración de las mediciones dietéticas, y han advertido que será necesario hacer nuevos estudios para calibrar cómo los patrones de dieta influyen en la mortalidad.

Más allá de los factores de riesgo tradicionales

La principal conclusión de este análisis es que una mayor ingesta de energía en la comida de la mitad del día que en el desayuno guarda relación con la mortalidad por diabetes y enfermedad cardiovascular. Además, esta asociación es independiente de una serie de factores tradicionales de riesgo en la dieta, como la calidad de la dieta y el hecho de saltarse la primera comida del día (no desayunar nada). ●

LOS AUTORES DE ESTA INVESTIGACIÓN HAN AVERIGUADO QUE LOS SUJETOS QUE MOSTRABAN UNA MAYOR DIFERENCIA EN INGESTA ENERGÉTICA ENTRE DESAYUNO (BAJA INGESTA ENERGÉTICA) Y COMIDA (ALTA) TENÍAN CASI EL DOBLE DE PROBABILIDADES DE MORIR DE DIABETES



PASAR UN 5% DE LA ENERGÍA QUE SE INGIERE EN LA COMIDA DE MEDIODÍA A LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA, REDUCE EL 4% EL RIESGO DE MUERTE POR DIABETES Y EL 5% EL RIESGO DE MUERTE POR ENFERMEDAD DEL CORAZÓN