

La importancia del desayuno

Hoy en día es tan común escuchar a las personas decir que no toman desayuno porque no alcanzan o porque hacen ayuno intermitente para bajar de peso, frente a lo cual uno se preguntaría, ¿es importante desayunar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el desayuno es importante ya que ayuda a reponer los niveles de glucosa en la sangre, que es la fuente de energía del cuerpo, a mantener un peso saludable, mejora el rendimiento físico y mental, contribuye a mantener la salud y el bienestar, ayuda a mantener un buen crecimiento y desarrollo en los niños, mejora la concentración y el comportamiento, aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.

Así mismo hace el alcance que ‘saltarse’ el desayuno o retrasarlo hasta el mediodía está asociado con el aumento de peso y con un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, esto debido a que cuando se recibe la primera comida, el cuerpo responde acumulándola como reserva de energía. Además, el desayuno se diferencia de otras ingestas en que rompe una situación de ayuno mantenida durante un tiempo considerable (desde la última ingesta del día anterior) y supone una reorientación de los procesos metabólicos: se pasa de utilizar las grasas como fuente de energía a emplearse con preferencia la glucosa.

En varios estudios, se ha constatado que el riesgo de tener obesidad abdominal es 1,5 veces mayor en los que se saltan el desayuno cuando se compara con los que desayunan siempre, y el riesgo es aún mayor entre los fumadores. También se ha observado una asociación entre saltarse el desayuno con mayor peso, Índice de Masa Corporal (IMC), obesidad abdominal y otros factores de riesgo cardiovascular y metabólico como hipertensión, dislipemia, diabetes y aterosclerosis.

Cuando se define el desayuno en términos de contenido energético, hay un cierto consenso en que debería aportar entre el 20 y el 25% de las necesidades energéticas diarias, y la mayoría de los estudios, tanto en poblaciones



Claudia Narbona
académica Nutrición y Dietética, U.Central

occidentales como orientales, definen un desayuno adecuado como aquel que proporciona al menos el 20% de las necesidades de energía.

En cuanto a los alimentos que deberían formar parte del desayuno, lo más habitual es que se recomiende la inclusión de alimentos del grupo de cereales, lácteos y fruta, fundamentalmente, y también pueden incorporarse otros, como proteicos (huevos, jamón) u otros que pueden ayudar a que esta comida sea más apetecible (frutos secos, aceite, azúcar, miel, tomate, mermelada). Sin descuidar el perfil nutricional del producto, introducir alimentos de diferentes grupos ayuda a conseguir variedad e incorporar más nutrientes a esta primera comida del día.

Por lo tanto, desayunar forma parte de un patrón dietético saludable, y en contraste con otras ingestas, hay numerosas evidencias que avalan los beneficios nutricionales y sanitarios asociados a un desayuno suficiente, variado y de calidad.