

Resultados de un estudio que siguió a casi 400 adultos durante tres años:

Científicos descubren cómo es un buen desayuno que cuida la salud cardiovascular

Este debe cubrir hasta el 30% de las calorías diarias requeridas. La calidad de los alimentos también influye: deben ser ricos en proteínas, grasas saludables, fibra y minerales para obtener más beneficios.

JANINA MARCANO

Tomar un desayuno que aporte entre el 20% y el 30% de la ingesta energética diaria (calorías consumidas) y esté compuesto por alimentos de alta calidad podría ser clave para reducir los factores de riesgo cardiovascular.

Así lo revela un estudio realizado por investigadores del Instituto de Investigaciones Médicas del Hospital del Mar (España) y publicado ayer en el Journal of Nutrition, Health and Aging.

Los autores siguieron durante tres años a 383 adultos de entre 55 y 75 años con sobrepeso u obesidad, clasificando sus desayunos en tres categorías, según el porcentaje de calorías consumidas en relación con su ingesta total diaria: baja (menos del 20%), adecuada (entre 20 y 30%) y alta (más del 30%). También evaluaron la calidad de sus desayunos, según los nutrientes consumidos.

Los resultados mostraron que quienes comían entre el 20% y el 30% de sus calorías diarias por la mañana tenían una mejor evolución en el peso corporal, el perímetro de cintura y el perfil lipídico.

“Si una dieta diaria es de 1.500 calorías, el desayuno debería aportar entre 300 y 450 calorías. Esto podría incluir, por



Un desayuno de calidad incluye la cantidad adecuada de proteína, grasas saludables, fibra y minerales, evitando azúcar añadida y grasas saturadas, indicaron los autores del estudio.

ejemplo, dos rebanadas de pan integral, dos huevos, 30 gramos de palta, una cucharadita de semillas de chía o de aceite de oliva y tres rodajas de tomate”, explica Lissette Duarte, nutricionista de la Clínica Santa María.

Según el estudio, los participantes que aplicaron este esquema redujeron, en promedio, su índice de masa corporal entre un 2% y un 3,5%; su circunferencia de cintura entre un 2% y un 4%, y sus niveles de triglicéridos entre un 9% y un 18%.

Además, lograron un aumento de entre el 4% y el 8,5% en los niveles de colesterol HDL, conocido como “colesterol bueno”.

En cuanto a la calidad del desayuno, aquellos que optaron por alimentos ricos en proteínas, grasas saludables, fibra y minerales como potasio y hierro, y evitaron azúcares añadidos y grasas saturadas, mostraron mejoras adicionales, como una baja de 4% en los triglicéridos y un aumento de 3% en el colesterol HDL.

Duarte explica que estos beneficios se explican debido a varios mecanismos. “Las proteínas y la fibra ayudan a prolongar la sensación de saciedad, lo que reduce la ingesta de alimentos menos saludables durante el día. Además, la fibra ralentiza la absorción de azúcares, ayudando a mantener niveles estables de glucosa”, señala la especialista.

“Por otro lado, las grasas saludables contribuyen a mejorar el perfil lipídico, aumentando el colesterol bueno y reduciendo triglicéridos. Finalmente, una composición balanceada del desayuno apoya un peso corporal adecuado, lo que a largo plazo reduce inflamación y mejora indicadores metabólicos asociados al riesgo cardiovascular”, agrega.

Alvaro Hernández, investigador del Instituto de Investigación Hospital del Mar (España) y coautor del estudio, comenta: “El desayuno es la comida más importante del día, pero importa qué se come y cómo se come. Controlar la ingesta de cantidades (ni demasiado ni demasiado poco) y garantizar una buena composición nutricional es fundamental. Nuestros datos demuestran que la calidad se asocia a una mejor evolución de los factores de riesgo cardiovascular. Tan importante es desayunar como desayunar de calidad”.

ELLA OLSSON/CREATIVECOMMONS