



Estudio muestra el impacto del desayuno en la obesidad y el sobrepeso

Investigación en 11 países latinoamericanos revela las consecuencias que tiene entre los estudiantes universitarios el consumo regular del desayuno.



► La investigación sondeó a 4.880 universitarios, de los cuales el 67% desayuna todos los días, el 28,7% de forma ocasional y un 3,8% nunca.

Cristina Pérez

Un estudio realizado en once países de América Latina y publicado en la revista Journal of the American Nutrition Association (JANA) muestra que la frecuencia con la que los estudiantes universitarios desayunan está significativamente asociada con su estado nutricional y sus patrones dietéticos.

El análisis fue motivado por el significativo cambio en los hábitos alimentarios que experimenta este grupo. A medida que los universitarios se independizan y dejan de depender de sus padres para su alimentación, deben tomar decisiones sobre qué comprar y cocinar.

Estudios previos han mostrado que estos estudiantes tienden a consumir dietas de-

ficientes, con alta ingesta de comida chatarra y alcohol, y escaso consumo de frutas, verduras, legumbres y lácteos. En este contexto, el desayuno se destaca como un aspecto fundamental para mantener buenos hábitos alimentarios.

La investigación, de carácter transversal y observacional, involucró a estudiantes de Argentina, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, México, Perú, Paraguay, Panamá y Uruguay, quienes respondieron un cuestionario en línea sobre su consumo de alimentos e indicadores socio-demográficos.

Los estudiantes de la educación superior fueron divididos según índice de calidad de vida. En los países de índice de vida alto (Chile, Argentina, Panamá y Costa Rica), el consumo frecuente de desayuno se asoció a una mejor calidad de la dieta global y en especial al mayor consumo de cereales integrales, frutas y lácteos, y menor consumo de comida rápida y bebidas azucaradas. Además,

“consumen menos alcohol el fin de semana, fuman menos y realizan más actividad física”, explica el doctor en Nutrición y Alimentos Samuel Durán, coautor del estudio.

La encuesta constó de dos partes: consumo de alimentos saludables y no saludables. El consumo de frutas, verduras, productos lácteos, cena saludable, avena, comida casera y el pescado se consideró comportamiento saludable, y el consumo de bebidas azucaradas, alcohol, comida rápida, dulce o salada, los bocadillos y la adición de sal se consideraban poco saludables.

El análisis encontró una relación significativa entre el consumo de desayuno y patrones dietéticos tanto saludables como no saludables. Específicamente, los estudiantes que consumen desayuno regularmente (67%) tienden a consumir más avena, lácteos y frutas, así como opciones de cena más saludables. Por el contrario, exhiben un menor consumo de comida rápida, bebidas azucaradas y jugos.

Asimismo, un desayuno regular también se asocia con el estado nutricional de los estudiantes. De aquellos que consumieron el desayuno diariamente, el 63,7% se encontraba en un nivel nutricional normal, mientras que los estudiantes con sobrepeso y obesidad alcanzan 26,4% y 4,2%, respectivamente.

Varios estudios demuestran que saltarse el desayuno se asocia con una alimentación poco saludable. Además, estudios observacionales en escolares, adolescentes, estudiantes universitarios y adultos han descubierto que no consumir el desayuno diariamente se asocia con malnutrición, principalmente sobrepeso y obesidad.

Estudiantes chilenos

En el caso de Chile se mostró que los estudiantes universitarios que consumen alimentos ricos en calorías durante los desa-

SIGUE ►►



► Los resultados subrayan la importancia de promover el desayuno regular entre los jóvenes.

SIGUE ►►

yunos presentan obesidad y tienen un mayor porcentaje de grasa corporal, lo que indica que la calidad de esta comida también es importante.

De esta forma, el estudio sostiene que los estudiantes universitarios que desayunan regularmente mantienen una dieta más saludable en comparación con aquellos que no lo hacen, independientemente del nivel de desarrollo de su país.

“Los resultados subrayan la importancia de promover el desayuno regular entre los jóvenes universitarios, ya que está asociado con una mejor calidad de dieta y hábitos alimentarios más saludables”, dijo Durán, director del Magíster en Salud Pública de la Universidad San Sebastián.

En tanto, una diferencia importante entre los participantes de países de muy altos ingresos como Chile, Argentina y Costa Rica con los de bajos ingresos fue que, en este

grupo, el consumo de lácteos se asoció estrechamente con el desayuno. De hecho, estos países tienen un mayor consumo de lácteos en el desayuno que los países de bajos ingresos. “Probablemente también se debe a que son países que históricamente han consumido más lácteos que los otros”, dice Durán.

Según Durán, “tenemos varios estudios en Chile y Latinoamérica que muestran que el consumo frecuente de desayuno es un ‘marcador’ de mejores hábitos de alimentación y buenos estilos de vida”. Estos estudios indican que quienes desayunan regularmente tienden a tener una alimentación más equilibrada, un menor consumo de tabaco y alcohol, y mayores niveles de actividad física. Además, se ha observado que las personas que consumen más lácteos presentan una mejor alimentación, menor peso y un índice de masa corporal (IMC) más bajo.

El nutricionista también destaca que “el consumo de lácteos como parte del desayuno

no y en las otras comidas o como colaciones, está asociado a mejor calidad de la dieta”. Esto se debe a que los lácteos no solo son ricos en proteínas de alta calidad, sino que también contienen minerales y vitaminas esenciales como calcio, yodo, magnesio, fósforo, vitamina B12 y vitamina D. Estos nutrientes son fundamentales para una nutrición adecuada y una buena salud a lo largo de todas las etapas de la vida.

¿Cómo mejorar el desayuno?

Durán explica que “es importante partir con el desayuno, y si le agregamos algún lácteo (leche, yogur o queso), huevos, alguna fruta y pan (idealmente integral o algún cereal integral) partimos el día con el pie derecho”.

El estudio dice que la primera comida del día de forma regular se asocia con una mejor calidad de dieta y un estado nutricional más saludable en los estudiantes universitarios, ya que iniciar el día con una comida

balanceada puede llevar a otros cambios positivos en el estilo de vida, como aumentar la actividad física y reducir el consumo de tabaco.

Durán destaca la importancia de comenzar con pequeños cambios que promuevan una mejor salud y funcionalidad, y recomienda a las universidades fomentar estos hábitos saludables entre sus estudiantes.

Según los autores, este estudio, junto con investigaciones anteriores que relacionan el consumo de lácteos con una mejor calidad de vida, proporciona una base sólida para la implementación de estrategias de salud en las universidades que enfoquen en la mejora de la alimentación de los jóvenes, especialmente el hábito de desayunar. La adopción de hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana puede tener un impacto duradero en la salud y el bienestar general, reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles y mejorando la calidad de vida a largo plazo. ●