

Valoración de artículos científicos con impacto en la promoción de la salud

Juan Valiente Carrillo. Jefe de Servicio de Cirugía. Hospital de Hellín (Albacete)

¿Tomar solo un café o saltarme el desayuno puede tener repercusiones en mi salud?

Los patrones de alimentación dependen en gran medida de determinantes culturales, sociales y psicológicos y cómo las personas los integran en su rutinas de la vida diaria.

Entre los adultos, omitir comidas se asocia con un exceso de peso corporal, hipertensión, diabetes, resistencia a la insulina y concentraciones elevadas de lípidos en ayunas. (<http://circ.ahajournals.org/content/135/9/e96>)

Un hábito particular que podría tener un efecto significativo en la salud cardiovascular es el consumo de alimentos en el desayuno. En este sentido hay publicados tres estudios tendentes a aclarar el tema.

- El publicado en "Circulation" (<http://circ.ahajournals.org/content/128/4/337>) en 2013. Haciendo un seguimiento durante 16 años de 26.902 varones se apreció un riesgo de infarto un 27% superior entre los que se saltaban el desayuno.

- El publicado (<http://stroke.ahajournals.org/content/47/2/477>) en 2016 en la revista "Stroke" donde siguieron durante 5 años a 82.772 personas entre 45 y 74 años, concluyendo que hay relación inversa entre ingesta en el desayuno y frecuencia de infarto y hemorragia cerebral.

- En octubre de 2017, el grupo liderado por Valentin Fuster ha publicado un trabajo que relaciona el riesgo de arteriosclerosis vascular asintomática (depósito de placas en las arterias) con el porcentaje de calorías totales del día, tomadas en el desayuno. (<http://dx.doi.org/10.1016/j.jacc.2017.08.027>) Se evaluaron 4.052 personas entre 40 y 54 años divididos en tres grupos, según el número de calorías en el desayuno (menos del 5% de las calorías totales diarias, entre el 5 y el 20% o más del 20%) con seguimiento de 6 años y evaluando la aterosclerosis en carótida, aorta abdominal, arterias iliofemorales y en las arterias coronarias. Concluye que saltarse el desayuno se asocia con un aumento en las probabilidades de aterosclerosis no coronaria y generalizada, independientemente de otros factores de riesgo cardiovascular.

En réplicas publicadas en la misma revista, se apunta que esto puede deberse al aumento de grasas en sangre cuando falta azúcar por no comer y que los que se saltan el desayuno suelen fumar más y seguir dietas menos saludables.

En conclusión

Al organismo hay que aportarle los nutrientes que necesita, cuando los necesita, si le hacemos movilizar las reservas de grasa para vivir, parte de ellas se depositan en la pared de las arterias y predisponen al infarto y al ictus, sobre todo si se asocia al tabaco, la hipertensión, la diabetes, la vida sedentaria y la comida poco saludable.

Todos estos factores, no dependen de los genes sino de nuestra voluntad, que determina un estilo de vida y por tanto unas formas de enfermar.

En la practica

En el desayuno hay que consumir al menos el 20% de las calorías diarias y debe contener hidratos de carbono complejos (de absorción lenta como el pan integral real) grasas saludables (aceite de oliva virgen extra) y acompañado de fibra y nutrientes vegetales. Un ejemplo puede ser:

Una o dos piezas de fruta de temporada. Tostadas de pan integral (sin churrascar) con aceite de oliva virgen extra acompañadas con unas lonchas de jamón, queso, ... y un café con leche. A media mañana otra fruta.

No olvidar la importancia de, al menos, media hora de ejercicio físico al día.