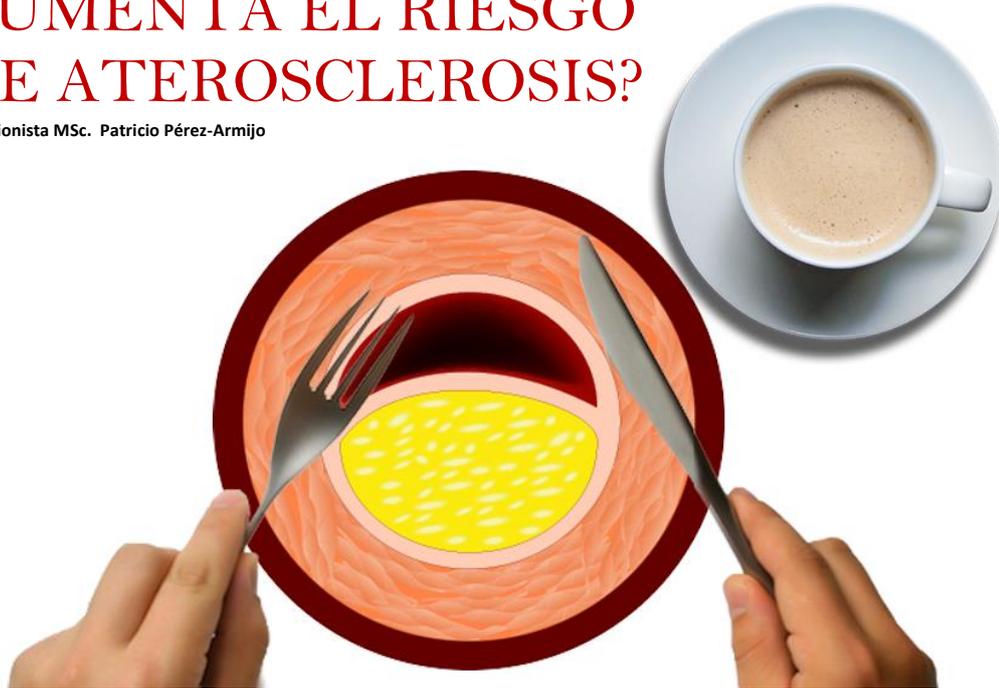


¿NO DESAYUNAR AUMENTA EL RIESGO DE ATEROSCLEROSIS?

Nutricionista MSc. Patricio Pérez-Armijo



Un reciente estudio realizado por el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC), señala la importancia del desayuno en el riesgo de sufrir aterosclerosis¹.

El estudio investigó la asociación entre tres patrones de desayuno y factores de riesgo cardiovascular, así como la presencia, distribución y extensión de la aterosclerosis subclínica en 4.052 adultos (empleados del Banco Santander) sin eventos cardiovasculares al inicio del estudio.

Los resultados obtenidos indicaron que saltarse el desayuno se asocia con una mayor prevalencia de aterosclerosis, independientemente de la presencia de los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular (tabaco, colesterol elevado, tensión arterial elevada, sedentarismo).

LA INFORMACIÓN RECIBIDA

Diversos medios de comunicación se hicieron eco de la noticia con titulares y mensajes alarmistas: “saltarse el desayuno puede ser tan malo como fumar”, “saltarse el desayuno aumenta el riesgo de sufrir un infarto”, “las personas que no desayunan acumulan más grasas en las arterias”, entre otros. Por mucho que los mensajes se repitan, no significa que sean ciertos².

Actualmente existe una creciente preocupación social por la salud y el bienestar, por ello es importante recibirlos con prudencia y analizarlos de forma objetiva y desde un punto de vista científico.

Al hablar del binomio nutrición y salud, es importante que la interpretación que se da de la información y los mensajes que se destinan a la población general sean reales, comprensibles y moderados³.

¿DE QUÉ ESTUDIO SE TRATA?

Al analizar el artículo¹ nos damos cuenta que se trata de un estudio trasversal, (diseñado para medir la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo) lo que dificulta la interpretación causa- efecto. Que exista una relación no quiere decir que exista causalidad. No podríamos deducir que saltarse el desayuno aumente el riesgo de obstrucción arterial.

Uno de los métodos utilizados para llegar a estas conclusiones fue la cuantificación de la "energía consumida durante desayuno" en lugar de saber si los alimentos consumidos eran saludable o no.

También se observó que los individuos que no desayunaban eran propensos a realizar dietas de adelgazamiento, que suele conllevar a una fluctuación del peso, efecto a su vez asociado a un mayor riesgo cardiovascular⁴.

Los participantes del estudio tenían una ocupación y un estilo de vida que podrían no ser representativos de la población general.

Al analizar las limitaciones del estudio, no podemos afirmar que saltarse el desayuno aumente el riesgo de aterosclerosis. Del estudio se desprende la evidente necesidad de continuar realizando investigaciones que sean concluyentes en el tema.

ENTONCES, ¿SÍ AL DESAYUNO?

Ciertos estudios y la publicidad de la industria alimentaria, cada vez reafirman la idea ya instaurada en la población de que "hay que empezar el día con un buen desayuno"⁵, creencia basada en observaciones transversales que vinculan el desayuno con la salud, cuya naturaleza causal queda por explorar en las condiciones de la vida real.

Además, enfatizan en la importancia del valor energético y no en la calidad de este⁶. Hace mucho tiempo sabemos que no es lo mismo consumir 300 kcal de bollería industrial, que de frutas y cereales integrales.

En los últimos años se ha cuestionado cual es el mejor momento para comer. Existe evidencia científica que desmiente que sea necesario desayunar, ya que los resultados obtenidos indican que los índices de salud cardiovascular no se ven afectados⁷, aun así la comunidad científica no ha llegado a una conclusión.

¿ENTONCES QUÉ HACEMOS?

La nutrición es una disciplina científica dirigida a establecer pautas individuales y personalizadas de alimentación teniendo en cuenta factores como la edad, la enfermedad, los hábitos personales, el entorno, etc.

Habrán personas que al comer a primera hora de la mañana experimenten una influencia positiva en el rendimiento cognitivo, otras que se beneficien del ayuno intermitente, otras que lo necesiten debido a una patología y a los tratamientos médicos que estén siguiendo y otras que simplemente realicen la primera comida según sus preferencias personales.

Partiendo de la base que alimentarse siempre será una buena opción, el desayuno podrá ser considerado la comida más importante del día dependiendo de cada persona.

Lo importante es realizar una buena elección de los alimentos que incluiremos en nuestra comida, poniendo especial atención en la calidad de cada uno de ellos, evitando los alimentos procesados para dar cabida a frutas, verduras, huevos, cereales no refinados, entre muchos otros⁶.

Bibliografía

1. Uzhova I, Fuster V, Fernández-Ortiz A, Ordovás JM, Sanz J, Fernández-Friera L, López-Melgar B, Mendiguren JM, Ibáñez B, Bueno H, Peñalvo JL. The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From the PESA Study. *J Am Coll Cardiol*. 2017 Oct 10;70(15):1833-1842.
2. Brown AW, Bohan Brown MM, Allison DB. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. *Am J Clin Nutr*. 2013 Nov;98(5):1298-308.
3. Elaine Monsen, Developing Science-Based Food and Nutrition Information, In *Journal of the American Dietetic Association*, Volume 101, Issue 10, 2001, Pages 1144-1145.
4. Bangalore S, Messerli FH, Waters DD. Body-Weight Fluctuations and Outcomes in Coronary Disease. *N Engl J Med*. 2017 Jul 6;377(1):95-6.
5. Schoenborn CA. Health habits of U.S. adults, 1985: the "Alameda 7" revisited. *Public Health Reports*. 1986;101(6):571-580.
6. Mozaffarian, D., et al., Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med*, 2011. 364(25): p. 2392-404.
7. Betts JA, Richardson JD, Chowdhury EA, Holman GD, Tsintzas K, Thompson D. The causal role of breakfast in energy balance and health: a randomized controlled trial in lean adults. *Am J Clin Nutr*. 2014 Aug;100(2):539-47.