



DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

FECHA: 26/03/2008

FUENTE: Pediatrics

La importancia de desayunar a diario

El Proyecto EAT trata de averiguar la asociación entre la primera comida del día y el índice de masa corporal (IMC). En la primera fase del proyecto, 4.746 estudiantes con una media de 15 años rellenaron durante el curso escolar 1998-99 un cuestionario acerca de sus hábitos alimenticios que incluía además preguntas sobre la frecuencia con la que desayunaban y con la que tomaban medidas para perder peso (dietas, saltase comidas, etc.). Además, se recogieron medidas de su altura y peso. Cinco años después, 2.216 de los alumnos respondieron vía correo electrónico a preguntas para establecer cambios en sus hábitos de alimentación, así como sus medidas antropométricas y se observó idéntica relación entre el IMC y la frecuencia del desayuno.

El cuestionario reveló que las dietas de los adolescentes variaban en función de la frecuencia con la comían a primera hora. Las chicas que desayunaban siempre ingerían más calorías, fibra y colesterol que las que no lo hacían nunca y en los chicos se detectaron diferencias en el consumo de carbohidratos y fibra, más común en los 'desayunadores'. El porcentaje total de grasa y el de calorías procedentes de grasas saturadas también era menor en estos últimos. "Este perfil dietético tiene el potencial para mejorar el balance energético y el control del peso porque el consumo de alimentos ricos en fibra mejora las cifras de glucosa e insulina y promueve una mayor sensación de saciedad y un menor índice de masa corporal", escriben los autores. Además, los practicantes de este sano hábito tenían una vida más activa que sus compañeros. Por eso, a pesar de la mayor ingesta calórica, aquellos que con más frecuencia desayunaban tenían un IMC más bajo que el resto e incurrían menos en prácticas para adelgazar. Este dato, según los autores, "podría indicar que los adolescentes que dejan de hacer esta comida lo hacen con el fin de controlar el peso", tendencia más común entre el sexo femenino.