

# Por tu salud física y mental: ¡Desayuna!

- Sólo el 27% de los niños y jóvenes españoles desayuna correctamente
- Evitar el desayuno está consistentemente asociado con mayor obesidad
- Varios estudios indican que el desayuno completo está asociado con notas más altas

*José M<sup>a</sup> Ordovás\** | Madrid. 14/06/2011. [Elmundo.es](http://Elmundo.es)

Nuestras vidas están marcadas por ritmos y en el devenir cotidiano nuestras acciones y reacciones vienen definidas por los ritmos circadianos. El sueño, el apetito, la temperatura corporal, la presión sanguínea, los niveles de actividad, etc. están gobernados por una complicada 'danza' de hormonas y otros factores biológicos, coreografiada por el reloj biológico central.

Este '**reloj**' que reside en nuestro cerebro controla la mayor parte de las actividades de nuestras células y coordina un número de 'relojes secundarios' localizados en nuestros órganos. Bien sabemos que los relojes necesitan ser puestos en hora y el nuestro no es diferente y se sincroniza a través de dos estímulos: la luz y la comida.

Al amanecer, la luz activa determinadas funciones de nuestro reloj biológico para despertar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro apetito. No hace falta convencer a nadie de la importancia de **comenzar el día con buen pie**, y esto aplica también al 'pie' nutricional, que tras 9-13 horas de ayuno, dependiendo de la edad y de las tradiciones culturales, requiere el desayuno.

El sentido literal del término 'des-ayuno' es precisamente romper el ayuno (como lo es en el término inglés: breakfast) y esto lo deberíamos hacer con un aporte calórico de aproximadamente 20-25% de las necesidades energéticas diarias y con un balance adecuado entre los diferentes grupos de alimentos.

## Energía física y mental

Si cumplimos con estas recomendaciones, los beneficios son múltiples, ya que no solamente vamos a estar menos hambrientos durante el resto del día, sino que además vamos a tener una mayor energía tanto física como mental. En el caso de los niños y los adolescentes, el beneficio cognitivo se ha medido de manera objetiva, ya que estudios nacionales e internacionales han demostrado que el consumo de un desayuno completo está asociado con **notas más altas** en comparación con quienes no consumen desayunos completos o simplemente no lo hacen en absoluto.

Curiosamente, de los tres hitos nutricionales que tradicionalmente han marcado nuestros días (desayuno, comida y cena), el primero ha sido el más ignorado por los cronistas y desconocemos gran parte de su evolución en la historia humana. Si nos remitimos a los últimos siglos, las **diferencias geográficas** y culturales de lo que identificamos como desayuno han sido remarcables.

Por ejemplo, el desayuno inglés se ha caracterizado por su alto contenido calórico, principalmente proveniente de proteína y grasa de origen animal. Por el contrario, en el Mediterráneo, el protagonismo lo han tenido los hidratos de carbono y, en general, es más bajo en energía.

Estos hábitos reflejan, entre otros factores, las diferentes condiciones climáticas y **necesidades energéticas** entre ambas culturas. De ahí que la definición de desayuno completo dependa de la cultura y de la geografía.

## **Cereales y lácteos**

De acuerdo con esto, lo que deberíamos practicar sería un desayuno Mediterráneo en el que tienen cabida los cereales (tostadas, cereales de desayuno), las frutas frescas, los lácteos (leche, yogur, quesos frescos), el café o el té, y, por supuesto nuestro aceite de oliva extra virgen, preferible a la mantequilla y grasas industriales. Además, podemos incluir frutos secos (por ejemplo nueces) y cantidades moderadas de productos cárnicos tradicionales.

Aparte de las diferencias citadas anteriormente, también existen diferencias significativas en el porcentaje de la **población que se salta el desayuno**, siendo las cifras más altas en países anglosajones que en países mediterráneos.

Lamentablemente, tenemos tendencia a copiar y década tras década va aumentando en nuestro entorno el número de quienes no empiezan 'con buen pie' su día nutricional.

Específicamente, encuestas en nuestro país llevadas a cabo en niños y jóvenes de dos a 25 años, indican que un 8,5% no desayuna y sólo un 27% realiza un desayuno adecuado. Las razones para no desayunar varían tanto regionalmente como por edad y sexo. Siendo la razón más frecuente entre los hombres la falta de tiempo, y entre las mujeres el evitar la ganancia de peso.

Sin embargo, el efecto es el contrario al deseado, ya que evitar el desayuno está consistentemente asociado con mayor obesidad.

## **Desayunar tarde y mal**

Además de los factores culturales externos, existen factores intrínsecos que definen las diferencias interindividuales en el comportamiento de nuestros ritmos circadianos y por lo tanto de nuestros hábitos nutricionales. Estos vienen definidos por las variaciones genéticas de nuestros genomas. Específicamente, nuestra genética influye sobre el tiempo de la toma del desayuno y el aporte calórico del mismo. De hecho, aquellos que están condicionados a desayunar tarde y mal, suelen comer más durante el resto del día y lo siguen haciendo a horas más tardías, lo que resulta en un mayor riesgo de obesidad.

El mensaje es claro, un desayuno adecuado y consistente con nuestra cultura, que incluye hacerlo en compañía siempre que sea posible, tiene **repercusiones positivas** en el mantenimiento de la salud, en la prevención de la obesidad y en el rendimiento físico y mental.