O.J.D.: 22681
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 639 €
Área: 225 cm2 - 30%

CORREO FARMACÉUTICO

Fecha: 29/07/2013
Sección: ACTUALIDAD
Páginas: 19

No desayunar se asociaría a factores de riesgo de ECV

CF
redaccion@correofarmaceutico.com

Saltarse el desayuno puede conducir a uno o más factores de riesgo, como la obesidad, la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes, desencadenantes de un ataque al corazón en un futuro. Esta es una de las conclusiones de un estudio publicado en el último número de *Circulation*, la revista oficial de la Asociación Americana del Corazón.

Los investigadores, liderados por Leah E. Cahill, del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Boston (Estados Unidos), trabajaron con una muestra de 26.902 hombres de entre 45 a 82 años, de los que se analizaron diversos aspectos relacionados con sus hábitos alimentarios, tabaquismo, actividad laboral y física y datos sanitarios registrados durante dieciséis años (entre 1992-2008).

Así, aquéllos que afirmaron que no desayunaban tenían un 27 por ciento más riesgo de ataque al corazón o muerte por enfermedad coronaria que los que no se saltaban esta comida.

Leah E. Cahill.

Eric Rimm.

En la investigación se vio que los hombres que no desayunaban eran solteros, más jóvenes que los que desayunaban, fumadores, trabajadores a tiempo completo, realizaban menor actividad física y bebían más alcohol. Durante el estudio se comprobó que de estos hombres, 1.572 sufrieron un evento cardíaco por primera vez.

Según Eric Rimm, de la Escuela de Salud Pública de Harvard, este trabajo refuerza la idea de que "en general los hábitos alimentarios pueden ser importantes para reducir el riesgo de enfermedad coronaria". Por ello, Cahill insiste en que "desayunar e incorporar diversos tipos de alimentos saludables en este momento del día es una manera fácil de asegurarse de que se proporciona la energía adecuada al organismo y un equilibrio saludable de nutrientes".

CENAR TARDE

Otro dato relevante es que aquéllos que decían cenar tarde tenían un 55 por ciento más riesgo de enfermedad cardiaca que los que no lo hacían. No obstante, aunque llamativo, los autores no lo calificaron como un problema importante, ya que el porcentaje que dijo tener este comportamiento era pequeño.