



▶ ALIMENTACIÓN

Saltarse el desayuno en la infancia perjudica el metabolismo

● Aquellos menores que suelen dar poca importancia a la primera comida del día presentan mayor riesgo de sufrir diabetes

Europa Press

La ingesta regular de un desayuno saludable puede ayudar a los niños a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según un estudio publicado en *Plos Medicine* esta semana. El trabajo, dirigido por Angela Donin, de la Universidad St. George de Londres (Reino Unido), y sus colegas, reveló una asociación entre los menores que reconocieron que se saltaban el desayuno casi todos los días y los niveles más altos de factores de riesgo conocidos para la diabetes.

Los científicos llegaron a estas conclusiones tras realizar un estudio transversal de 4.116 niños de la escuela primaria de entre 9 a 10 años de edad en Reino Unido. Los niños respondieron a preguntas sobre la frecuencia y qué comieron en el desayuno y se les hicieron pruebas de sangre para medir los marcadores de riesgo de la diabetes, como la insulina en ayunas, la glucosa y la hemoglobina glucosilada (HbA1c).

El 26 por ciento de los niños manifestó no tomar el desayuno todos los días. Aquellos que dijeron que, por lo general, se saltan el desayuno presentaban niveles más altos de insulina en ayunas, mayor

resistencia a la insulina, HbA1c ligeramente superior y glucosa ligeramente superior que los que aseguraron que siempre toman el desayuno.

Los que dijeron comer cereales altos en fibra para desayunar tenían menor resistencia a la insulina que los que tomaban otros tipos de alimentos, como un desayuno a base de galletas.

Aunque una limitación de los estudios transversales es el riesgo de identificar asociaciones falsas como resultado de factores de confusión, las asociaciones halladas en este estudio siguieron siendo significativas incluso después de ajustar por posibles factores de confusión como el nivel socioeconómico, la actividad física y la grasa corporal.

Sin embargo, los autores señalan la necesidad de realizar futuros estudios para demostrar si el aumento de la ingesta de desayuno conduce a mejorar su perfil de riesgo de la diabetes. "Las asociaciones observadas sugieren que el consumo regular de desayuno, con especial participación del consumo de un cereal alto en fibra, podría proteger contra el riesgo de desarrollo temprano de diabetes tipo 2", concluyen.