



Hacer

Salud

Desayunar a con(ciencia)

Los últimos estudios científicos no dejan lugar a dudas: la primera comida de la jornada es la más importante de todas y su contenido influye en la salud física y mental. Ten en cuenta estas diez pautas a la hora de prepararte el desayuno.

Textos: ELENA SANZ

1 DE PRIMERO, MOVER EL ESQUELETO

Etimológicamente, desayunar no es otra cosa que 'romper el ayuno', significado que conserva la palabra inglesa *breakfast*. Pero antes de echarse algo al colete, no viene nada mal darse una carrera o hacer otro tipo de ejercicio. Investigadores de la Universidad de Northumbria, en el Reino Unido, han llegado a la conclusión de que para conservar la línea es aconsejable practicar deporte a primera hora de la mañana, con el estómago vacío, ya que se quema un 20 % más de grasa corporal que si lo dejamos para otro momento del día.

Cuando comemos primero y nos ejercitamos después, los carbohidratos ingeridos en forma de pan o de cereales interrumpen el metabolismo de los lípidos durante al menos seis horas, según han probado científicos de la Universidad de Birmingham.

2 PIENSO PARA LA MENTE

Los niños que de forma habitual no desayunan o lo hacen de forma descuidada sacan puntuaciones más bajas en los test de inteligencia que aquellos que empiezan la jornada con una ingesta equilibrada, según una investigación de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Pensilvania, en EE. UU. En concreto, los experimentos revelaron que saltarse la primera comida del día reduce en 5,6 puntos la habilidad verbal, en 2,5 puntos el rendimiento y en 4,6 puntos la calificación total.

Asimismo, una investigación reciente de la Universidad de California probó que los *chavales desayunadores* son más rápidos y hábiles a la hora de resolver problemas.

3 ANTIVICIOS

La ausencia del desayuno está asociada con un estilo de vida poco saludable, que incluye una mayor tendencia a fumar tabaco, consumir marihuana y beber alcohol en exceso, según un estudio dado a conocer en el *European Journal of Clinical Investigation*.



4 EXPRIMIR LAS BONDADES DEL ZUMO

Diversos estudios constatan que un zumo de naranja al día previene la formación de piedras en el riñón, gracias a su contenido en citratos. Además, otro trabajo dado a conocer en la revista *Nutrition Research* sugiere que el jugo natural concentrado de esta fruta reduce los niveles de colesterol malo (LDL). A esto hay que sumarle que las naranjas contienen vitaminas A, B, C y G, que refuerzan el sistema inmunológico y ayudan a prevenir resfriados y catarros.

Hay que tener presente que las vitaminas se absorben y procesan mejor por el organismo cuando se toman en ayunas, por lo cual es recomendable empezar la jornada con un zumo. Además, su rico sabor nos hace sentir de mejor humor.

5 EN COMPAÑÍA DE CAFÉ, TÉ O CHOCOLATE

En la variedad está el gusto... y también la salud. Al menos cuando se trata de escoger la bebida para acompañar la primera comida del día. Los consumidores de café pueden presumir de que son un 50 % menos propensos a padecer cáncer que quienes no prueban este oscuro brebaje, el cual, además, reduce la incidencia del párkinson, previene la diabetes y combate el mal aliento matutino, mejor incluso que la menta. El té verde, por su parte, protege del glaucoma, reduce las enfermedades de dientes y encías, evita la trombosis y fortalece los huesos. Y si optas por un reconfortante chocolate caliente, tu cerebro también te lo agradecerá, ya que un estudio publicado en la revista *Neurology* ha demostrado que beber dos tazas a diario durante un mes mejora la puntuación en pruebas cognitivas y aumenta el flujo de sangre que llega a nuestro órgano pensante en más de un 8 %.

6 LOS CEREALES, QUE NO FALTEN

Un tazón de cereales integrales a la hora del *breakfast* minimiza el riesgo de sufrir un fallo cardíaco, según un estudio hecho por investigadores de la Harvard Medical School, en EE. UU. Además, Joe Vinson, químico de la Universidad de Scranton, en Pensilvania, ha demostrado que estos alimentos contienen unos antioxidantes llamados polifenoles en una proporción equivalente a la fruta que juegan un papel protector frente al cáncer.

7 PONTE COMO LOS REYES

"Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo", dice una frase popular, y la ciencia le da la razón. De hecho, un desayuno copioso previene la diabetes, reduce los problemas cardiovasculares y ayuda a adelgazar, tal como ha demostrado un trabajo publicado por la revista *Obesity*. Además, empezar el día con el estómago lleno proporciona energía, mejora el estado de ánimo y evita que piquemos entre horas.

Un reparto adecuado para una dieta normal de unas 2.000 calorías diarias sería ingerir casi la mitad -900- en la primera colación, 700 en el almuerzo y 400 en la cena.

8 TRIPA LLENA, CORAZÓN CONTENTO

De acuerdo con una reciente investigación llevada a cabo por la Asociación Estadounidense del Corazón, quienes no se llevan nada a la boca al empezar la jornada tienen más probabilidades -un 27 %- de sufrir un ataque cardíaco o incluso de morir por un fallo coronario. Según los autores del trabajo, saltarse el desayuno aumenta las posibilidades de desarrollar uno o más factores de riesgo de las cardiopatías, fundamentalmente la obesidad, la hipertensión, el colesterol elevado y la diabetes.

Y un estudio dado a conocer en el *Environmental Health Journal* revela que el nivel de plomo en la sangre de los niños que desayunan a diario es un 15 % inferior al de quienes no lo hacen.

9 CON UN PAR DE HUEVOS

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que la colina, un nutriente del grupo de las vitaminas B que forma parte de los componentes esenciales del huevo, mejora la memoria a largo plazo y aumenta la capacidad de atención. Además, tomar dos huevos a la hora del desayuno hace perder más peso que cualquier otro ingrediente -entre un 60 % y un 65 %- a quienes se someten a una dieta de adelgazamiento.

10 AZÚCAR PARA CONTROLAR LA VORACIDAD

Una investigación de la Universidad de Tel Aviv, en Israel, ha revelado que si se incluye en la colación matinal algún alimento dulce, fundamentalmente chocolate, es más fácil evitar los antojos y picotear durante el resto del día. Los autores lo achacan a que el desayuno es la comida que más eficientemente controla los niveles de grelina, la hormona del apetito, responsable de la voracidad.

Pero aún hay más: dejar de comer a primera hora vuelve los alimentos grasos y dulces más atractivos para la corteza orbitofrontal del cerebro y, por tanto, induce a caer en una nutrición desequilibrada, de acuerdo con un estudio neurocientífico del Imperial College de Londres, en el Reino Unido.

