

Suecia.- Los adolescentes que desayunan poco son más propensos a padecer obesidad y diabetes en la edad adulta



Foto: BEN/FLICKR/CC

MADRID, 10 Feb. (Reuters/EP) -

Los adolescentes que desayunan poco son más propensos a padecer obesidad y a tener elevados índices de azúcar en sangre cuando llegan a la edad adulta, según ha mostrado un equipo de investigadores de la Universidad de Umea en Suecia.

Asimismo, los expertos han comprobado que aquellos jóvenes que no desayunan o que sólo comen dulces por la mañana son dos tercios más propensos a tener factores de riesgo vinculados a enfermedad cardiaca y diabetes a los 40 años.

Para llevar a cabo esta investigación, publicada en 'Public Health Nutrition' y liderada por Maria Wennberg, se estudió a 889 personas de Lulea (Suecia), a los cuales en el año 1981, cuando tenían 16 años, se les pidió que respondieran a un cuestionario sobre lo que habían comido en el desayuno.

Una vez obtenidos los resultados, se les volvió a examinar en el año 2008, cuando tenían 43 años, con el fin de descubrir si tenían factores de riesgo asociados a enfermedades del corazón, diabetes o accidentes cerebrovasculares.

De esta forma, los expertos mostraron que el 27 por ciento habían desarrollado signos de este síndrome y que, además, aquellos que habían asegurado no desayunar eran un 68 por ciento más propensos a padecer síndrome metabólico en la edad adulta.

Respecto a los componentes individuales del síndrome, los investigadores encontraron que aquellos que padecían obesidad y que tenían altos niveles de azúcar en sangre a los 43 años habían tenido malos hábitos a la hora del desayuno cuando tenían 16 años.

No obstante, y pese a estos datos, los autores de la investigación han reconocido las limitaciones de la misma puesto que el cuestionario de 1981 sólo reflejó los hábitos de un sólo día.