



O.J.D.: 21144  
E.G.M.: 145000  
Tarifa: 1153 €  
Área: 212 cm2 - 20%

SABER COMER

## DESAYUNA COMO UN REY

**INMACULADA  
GONZÁLEZ MOLERO**

MÉDICO ESPECIALISTA EN  
ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN.  
H. R. U. CARLOS HAYA.

**E**l otro día mi hermano me dio una gran alegría: había decidido perder esos kilos que le sobran. A mi reacción de alegría le siguió una cara de terror/error cuando me contó que su táctica consistiría en dejar de desayunar. Su argumento, como buen ingeniero y hombre de matemáticas, era que si sobre su ingesta habitual de unas 2.500 kilocalorías restaba las 500 del desayuno, y él seguía gastando 2.500 kilocalorías tenía que adelgazar obligatoriamente. ¿Qué más da el momento del día del que quitase calorías? Sin embargo, omitir el desayuno no ayuda a perder peso. De hecho, según algunos estudios, incrementa el peso porque aumenta la ingesta energética en forma de picoteo y comida rápida alta en calorías. También, según un reciente trabajo publicado en la revista *Diabetes Care*, con más de 3.000 sujetos seguidos durante 18 años, los que no desayunaban frente a los que desayunaban diariamente tuvieron además de mayor riesgo de obesidad una disminución de la acción de la insulina y aumento de riesgo de diabetes e hipertensión. Es más, tienen un mayor riesgo de sufrir un evento cardiovascular independientemente de si son o no diabéticos, obesos o hipertensos. Y si en casa los mayores no establecemos el hábito de desayunar adecuadamente, tampoco nuestros pequeños lo harán, lo que puede tener importantes consecuencias para su rendimiento escolar. Y es que tan solo entre el 5-10% de los niños y jóvenes que desayunan habitualmente lo hacen de forma óptima, y parece que se trata de un problema tanto de hábitos como de conocimiento, ya que según un trabajo publicado el mes pasado realizado sobre 1.200 niños españoles estudiantes de ESO entre 12 y 18 años, más de la mitad de los encuestados no sabían en qué consistía un desayuno saludable. Curiosamente, el nivel de conocimiento no aumenta en los mayores, los que teóricamente habrían tenido más tiempo de recibir educación adecuada a este respecto en sus colegios. Así es que este consejo va dirigido tanto a mi querido hermano como a todos aquellos que alguna vez pensaron en omitir el desayuno para adelgazar o que dicen no tener costumbre de hacerlo: nos levantamos diez minutitos antes, pan integral al tostador, una cucharadita sopera de aceite de oliva y tomate, un vasito de leche y una pieza de fruta. Y si no confiáis en mí, hacedlo en el sabio y popular refranero español: desayuna como rey, almuerza como príncipe y cena como mendigo.