



Desayunar todos los días rebajaría el riesgo de diabetes tipo 2 en niños

CF
redaccion@correofarmaceutico.com

El consumo regular de un desayuno saludable podría ayudar a los niños a disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según una investigación publicada en el último número de *Plos Medicine*.

Los científicos de la Universidad St. George, de Londres, encontraron una asociación entre los niños que se saltaban el desayuno la mayoría de los días con niveles elevados de los factores de riesgo de diabetes conocidos. Además, aquellos niños que tomaban un desayuno de cereales altos en fibra presentaban una resistencia menor a la insulina en comparación con los que comían otros tipos de

productos, como, por ejemplo, las galletas.

En el estudio participaron 4.116 niños de entre 9 y 10 años de edad del Reino Unido, de los cuales un 26 por ciento admitió no tomar el desayuno todos los días. Aquellos tuvieron que responder a una serie de cuestiones donde se les preguntaba sobre la frecuencia y el contenido de sus desayunos, además de someterse a pruebas de sangre para medirles su nivel de insulina en ayunas, de glucosa y de hemoglobina glucosilada.

Los niños que no desayunaban habitualmente tenían más insulina en ayunas, más resistencia a la misma y ligeramente mayor índice de hemoglobina glucosilada (26,4, 26,7 y 1,2 por

ciento de diferencia respectivamente).

Pese a las limitaciones de los estudios transversales en los que existe el riesgo de que se establezcan asociaciones falsas como resultado de elementos de desviación, las relaciones identificadas en este estudio específico siguieron manteniendo su relevancia incluso después de haber ajustado dichos elementos distorsionantes, como el estatus socioeconómico, la

actividad física y el nivel de grasa corporal.

Los autores explican que lo observado sugiere que si se toma el desayuno de manera regular y, vuelven a insistir, sobre todo si se incluyen cereales con alto contenido en fibra, podría tener un efecto protector. Aun así, consideran que es necesario demostrar en futuros análisis si el incremento del consumo de desayunos llevaría a mejorar el perfil del diabético.