



¿Es el desayuno una comida indispensable?

Expertos no se ponen de acuerdo sobre cómo debe ser consumido.

“Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”. Este refrán popular le otorga a la primera comida del día un valor supremo, y también existen estudios científicos que asocian la influencia de que un buen desayuno puede tener como factor predictor de la obesidad, la salud cardíaca y el desempeño académico.

Sin embargo, como reconocen expertos en nutrición, muchas de las asociaciones establecidas en esas investigaciones –como en el caso del desayuno y la pérdida de peso– no implican causalidad, y también hay estudios que llegan a distintas conclusiones sobre una misma cuestión.

En este sentido, se expresó hace algunas semanas el pediatra Aaron Carroll en su artículo ‘Sorry, there’s nothing magical about breakfast’ (‘Lo siento, no hay nada mágico sobre el desayuno’) publicado en ‘The New York Times’. En la nota, menciona: “Al igual que con muchos otros consejos nutricionales, nuestra creencia en el poder del desayuno se basa en investigaciones malinterpretadas y estudios sesgados, porque una buena parte de ellos ha sido financiado por la industria alimenticia”.

Especialistas consultados por ‘La Nación’ debatieron sobre las bondades de esa primera comida del día. Algunos dicen que saltársela predispone a “picar” toda la mañana. Otros, en cambio, insisten en que comer sin hambre “no es una buena práctica”. Y sobre la supuesta necesidad de desayunar para bajar de peso, las teorías son múltiples. El desayuno, ¿en el trono o en el banquillo? Estos son los puntos que están en discusión:

¿La más importante?

“Intuitivamente, no parece que comer por la mañana después de dormir tenga mejores efectos que esa misma comida practicada en otro momento, ni existe literatura científica seria que lo respalde –dice Julio Montero, médico especializado en nutrición y docente de la Pontificia Universidad Católica Argentina–. La comida debería ingerirse en respuesta al hambre. Comer sin hambre no es una buena práctica: fomenta la formación de grasa, expone a excesos alimentarios, a comestibles de mala calidad nutricional e interrumpe el periodo de ayuno. Este activa mecanismos que optimizan el efecto de lo comido y el uso de las reservas del organismo. Esto que se llama flexibilidad metabólica es altamente deseable y que precozmente pierden los que comen con frecuencia. La hora de la comida es la del hambre, no la que marca el reloj, salvo que haya indicaciones médicas”.



En esto coincide el español Juan Revenga, divulgador científico en materia de nutrición y autor del sitio El nutricionista de la General, que considera: “La clave está en decidir si es recomendable comenzar nuestra jornada comiendo algo más tarde o más temprano, y lo cierto es que no hay respuesta clara. Así lo expresa la reciente revisión sobre la materia publicada en mayo pasado ‘Los efectos del desayuno sobre los procesos cognitivos en adultos’ que evaluó las diferencias de memoria, nivel de atención, coordinación y lenguaje de dos colectivos: aquellos que desayunaban antes de empezar su jornada y los que no. Los resultados proyectan una gran sombra de incertidumbre. La única ventaja clara entre los que sí desayunaban frente a los que no quedó establecida por la capacidad de recordar elementos de la memoria a largo plazo y, en cualquier caso, con mínima ventaja sobre los que no desayunaban”.

Pero las aguas están divididas, y tanto los doctores Alberto Cormillot, coordinador del Programa de Alimentación Saludable del Ministerio de Salud argentino, y Mónica Katz, autora del libro ‘Más que un cuerpo’ (Aguilar), consideran el desayuno como una comida clave. “En principio, pasaste al menos ocho horas sin comer y el cerebro necesita combustible para tareas cognitivas, de coordinación. En lo posible, debe consumirse antes de las 11 –dice Katz–. Por ejemplo, los primeros síntomas de falta de glucosa en cerebro son: malhumor, irritabilidad y cefalea”.

Cormillot agrega: “Uno puede tomar un café con queso o un huevo antes de salir y después un desayuno más fuerte. El asunto es empezar la jornada comiendo algo durante la mañana”.

Ayuda a adelgazar

“Hay trabajos científicos que dicen que el desayuno es un buen predictor para el sostenimiento del peso corporal porque ordena el día con la alimentación –señala la doctora Rosa Labanca, representante de la Sociedad Mundial de Obesidad y docente de la Universidad de Buenos Aires–. Pero desde lo biológico no hay nada que lo demuestre. Lo más importante para el buen peso corporal es una alimentación natural, fresca y sin alimentos ultraprocesados”. Katz reconoce que este tipo de asociaciones que muestran los estudios no implican causalidad, y sostiene: “Pero si los que desayunan son más delgados, por qué no hacerlo”.

Montero es categórica: “No existe estudio científico demostrativo de que el desayuno (independiente de su composición), solo por consumirlo, tenga efecto terapéutico sobre la obesidad. Es la calidad de la alimentación que consumimos a lo largo de años lo que va señalando al organismo cómo modificar, en más o en menos, la cantidad de grasa de reserva”.



El vaso de leche

Si se trata de niños, la postura de Sandler es firme. “Es muy difícil cubrir la recomendación de calcio de otra manera, pero claro que siempre hay chances. Puede ser un yogur, un ‘omelette’ de queso o alguna preparación, como un ‘muffin’ con yogur y salvado de avena”.

Labanca reconoce que “la leche y sus derivados son una excelente fuente de calcio, sobre todo para los niños que están en etapa de crecimiento. Pero el balance de calcio de una persona en condiciones normales se consigue sin que tengamos que forzarlo con ingestas excesivas de un solo producto. La leche y el yogur natural son un hábito cultural y si la persona está cómoda, no hay necesidad de cambiarlo”.

Según Montero, lo irremplazable es el calcio y no la leche. “Si bien la leche es la más recomendable fuente de calcio es posible prescindir de ella, porque también lo proveen vegetales verdes, fríjoles de soya o sardinas. Grupos poblacionales que no consumen lácteos, con una ingesta inferior a esos 1.000 mg/día recomendados, mantienen en equilibrio su balance de calcio”.

La composición ideal

Mónica Sandler, especialista en nutrición infantil afirma que un buen desayuno “debe incluir tres grupos lácteos, cereales y frutas porque la clave de esta ingesta está en los nutrientes que aporta”. Katz señala que el desayuno debe contener “el 25 por ciento de las calorías totales”. Y Cormillot insiste: “Muchos argumentan que no tienen tiempo para preparar un buen desayuno, por eso hace tiempo hice un [video](#) en el que queda demostrado que hacer uno supernutritivo no demora más de nueve minutos”. Montero cree que no es posible afirmar cuál debería ser la composición de una comida ideal sin saber a quién va dirigida. “Sin embargo, según estadísticas de consumo y las recomendaciones del reciente documento de la Organización Panamericana de la Salud podría afirmarse que cereales azucarados, chocolates, dulces (calóricos y no calóricos) no son recomendables para una sociedad cuyo mayor riesgo es la sobrealimentación”.

SOLEDAD VALLEJOS
LA NACIÓN (Argentina) - GDA

Diario EL TIEMPO, 9 de Octubre de 2016. Página 8