

### DESAYUNAR



(1) Si hay una comida que ha levantado polémica en nutrición durante los últimos años, ha sido sin duda el desayuno, especialmente desde que las redes sociales han entrado en juego. La primera comida del día ha protagonizado muchos conflictos. Hace años que España empezó a darse cuenta de que las galletas no eran tan saludables como se pensaba. Desde entonces se han sucedido episodios de conflictos de interés entre sociedades sanitarias e industria alimentaria, reacciones desorbitadas en Twitter por darle garbanzos para desayunar a un niño, polémica porque los desayunos de hospital sean tan poco saludables, o la reciente y absurda discusión sobre lo que es peor, desayunar mal o no desayunar.

(2) Una evidencia científica bastante robusta ha tardado mucho tiempo en hacerse un hueco en la sociedad: el desayuno no es esa comida tan imprescindible que muchos anuncios y paquetes de galletas y cereales nos hicieron creer. Y no, ni siquiera es concluyente para el rendimiento mental de los pequeños (salvo que estuvieran malnutridos previamente). En este contexto en el que el desayuno estaba perdiendo la importancia que había ganado a golpe de publicidad durante tantos años, se ha producido el último golpazo, una revisión sistemática y meta-análisis sobre el efecto del desayuno en el control de peso.

(3) El estudio, publicado en *British Medical Journal*, sugiere que, a pesar de las recomendaciones generalizadas de los dietistas de incluir un buen desayuno en la estrategia para perder peso, hay que tener precaución, especialmente en el caso de los adultos, ya que “podría tener el efecto contrario”. Tras el análisis de los trece estudios incluidos en el informe, se observa que las personas que desayunaban acababan incluyendo una mayor ingesta energética a lo largo del día que aquellas personas que no lo hacían. Independientemente de que el desayuno es una comida más a lo largo del día, no debería sorprendernos que aquellas personas que desayunan frente a las que no lo hacen tengan a priori una mayor ingesta calórica a lo largo del día, ya que empiezan la jornada con una comida más de “ventaja”.

(4) No debería sorprender que el desayuno se asocie a una mayor ingesta de kilocalorías puesto que se trata de una comida que en nuestro entorno no suele ser precisamente la más saludable. Este nuevo estudio, por tanto, viene a afirmar una evidencia ya existente: actualmente no podemos decir que el desayuno sea la comida más importante del día. Y 33 está justificado promover el desayuno como una estrategia para la pérdida de peso.

(5) Si algo podemos sacar en claro de estas últimas polémicas y estudios es que el desayuno no es tan imprescindible como se nos ha hecho creer durante décadas. Pero especialmente deberíamos extraer una reflexión de cómo divulgamos los mensajes de salud pública. Durante décadas se ha estado repitiendo un mantra que no era cierto, no era prioritario y la población además estaba ejecutando de manera poco saludable. Nunca tuvo sentido que se le dijera a la gente que tenía que desayunar sí o sí (menos aún con motivaciones de pérdida de peso). En lugar de centrarnos en la importancia de mantener esta comida parece más sensato centrar el mensaje sobre la calidad de la misma, especialmente dada la alta presencia de malos desayunos.

(6) Si hubiera que resumir esto en un mensaje más moderno y actualizado, probablemente deberíamos formularlo de la siguiente manera: el desayuno no es imprescindible, pero es una oportunidad de empezar el día de manera saludable. Si decides hacerlo, incluye alimentos que sean saludables. Si por el contrario fueses a consumir opciones superfluas como galletas, dulces, bollería o bebidas azucaradas, el consejo más adecuado sería o bien mejorar ese desayuno, o mejor saltarse esa ingesta hasta media mañana o la comida.

*adaptado de: <https://elpais.com>, 04-02-2019*