



Aunque los beneficios de un desayuno normal para recibir los niveles diarios de energía y controlar el peso son bien conocidos, investigadores de la Universidad Harvard descubrieron que también puede ser crucial para la salud del corazón.

Saltarse el desayuno con regularidad pone a las personas en alto riesgo de varias afecciones, como hipertensión, diabetes y colesterol alto, las cuales pueden conducir a enfermedad del corazón, afirmó la doctora Leah Cahill, de la Escuela de Salud Pública de Harvard, autora del informe.

Las personas que dejan de desayunar tienden a ser fumadoras que no viven con una pareja y beben más alcohol que quienes toman su comida matutina, descubrió el estudio. Pero los científicos observaron el impacto de saltarse el desayuno al margen de esos otros factores, y encontraron que puede tener impacto negativo en la salud.

"Excluimos todos los factores, excepto la hora del primer alimento, el verdadero momento en que se rompe el ayuno", señaló la doctora Cahill a The Independent.

"Cuando el organismo está en ayunas entra en un estado de protección, elevando la presión sanguínea y los niveles de insulina y colesterol. Si uno no desayuna en la mañana, se pone una tensión extra sobre el organismo después de que ha estado en ayuno toda la noche", explicó.

"Luego de muchos años de actuar así se puede desarrollar resistencia a la insulina, la cual conduce a la diabetes, o bien colesterol alto o hipertensión, todo lo cual puede hacer que uno enferme del corazón", añadió.

El estudio siguió los hábitos alimenticios y los resultados en la salud de 27 mil profesionales de

la salud, de entre 45 y 82 años de edad, a lo largo de 16 años. Un estudio paralelo, que observa el impacto de saltarse el desayuno en mujeres, está aún en proceso, pero la doctora Cahill apuntó que no es probable que exista diferencia entre los sexos.

Bocadillos a altas horas de la noche

Tomar bocadillos a altas horas de la noche resulta aún peor para la salud del corazón que saltarse el desayuno en la mañana. Los pocos hombres que informaron comer después de ir a la cama tenían una probabilidad 55 más alta de enfermar del corazón.

“Creemos que el efecto del bocadillo nocturno es similar, pero opuesto –indicó la científica–. Es sobrecargar el organismo, no dejarlo que digiera apropiadamente. Podría tener los mismos efectos: hipertensión, aumento de peso, cambios en los niveles de azúcar en la sangre.”

Durante el tiempo del estudio, mil 572 de los hombres tuvieron un primer evento cardiaco. La doctora Cahill comentó que los beneficios de un desayuno saludable están fuera de duda, dados los resultados del informe.

"El organismo está programado para estar en un estado de ayuno seguido de un estado de alimentación. Si no les damos el tiempo adecuado a lo largo del día, ello nos puede conducir a esas condiciones intermedias, como la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto, que a su vez pueden provocar una enfermedad del corazón", concluyó.

Fuente: **La Jornada**