

# Comer bien... para ¿rendir mejor?

**Marisa González Montero de Espinosa**

Coordinadora del Seminario de Biología, Geología, Física y Química del CDL  
Grupo de investigación EPINUT de la Universidad Complutense de Madrid

La pubertad es la etapa de la vida del individuo en la que se producen más transformaciones biológicas y psicológicas, transformaciones que, además, ocurren en un período relativamente corto de tiempo. Los cambios físicos se caracterizan por un crecimiento muy acelerado que lleva a importantes variaciones en la composición corporal: por ejemplo, aumenta la masa muscular en el caso de los varones, y la masa grasa en el de las mujeres. Pero, al mismo tiempo, también se va originando un afianzamiento de la personalidad, que conlleva mayor independencia del entorno familiar. Lo importante de todo este proceso es que la nueva imagen que acompaña a la persona cuando llega este momento no siempre se asume correctamente y ello puede producir determinados problemas de comportamiento nutricional que ponen en riesgo la salud.

Las variaciones corpóreas en la pubertad están estrechamente relacionadas con la nutrición. En otras palabras, una alimentación saludable con el aporte adecuado de calorías y nutrien-

tes genera un aumento de la talla y el adelanto de la maduración de los ciudadanos, como se ha demostrado en las últimas generaciones de los países industrializados. Por eso, nunca está de más el insistir en el mensaje: en la infancia y en la adolescencia resulta



El desayuno es quizá la comida más necesaria del día, pero muchos escolares se la saltan

fundamental la adquisición de hábitos saludables, que aseguren el bienestar presente y futuro de la persona.

La dieta saludable, a grandes rasgos, debe cumplir una serie de requisitos. El primero, la ingestión de energía ha de ser equilibrada y en consonancia con el gasto producido, para evitar así problemas de sobrepeso, obesidad o déficits nutricionales. Además, debe ser variada, para cubrir las necesidades que tiene el organismo de los diferentes nutrientes. Y, por último, es conveniente realizar las conocidas cuatro comidas diarias, cuyo aporte energético respecto al total ingerido diariamente se distribuya así: el 25% en el desayuno; del





30% al 35% en el almuerzo; del 15% en la merienda; y entre el 25 y el 30%, en la cena. Por cierto, no se debe suprimir ninguna de esas ingestas.

**EL DESAYUNO**

Pero la realidad es que una de las comidas de las que más se prescinde es el desayuno, lo que puede acarrear determinados problemas, tal y como demuestra el estudio *Progression and Early Detection of Atherosclerosis* (PESA), recientemente publicado y dirigido por el Dr. Valentín Fuster (1). Esta investigación, realizada entre 4000 oficinistas de mediana edad que fueron controlados a largo plazo, señala que las personas cuyo desayuno contiene menos del 5% de la ingesta calórica diaria tienen doble riesgo de sufrir arteroesclerosis; dicha prevalencia, a su vez, es independiente de los factores de riesgo clásicos (fumar, sedentarismo, hipercolesterolemia, etc.).

**Una alimentación saludable, con un aporte adecuado de calorías y nutrientes, ha sido la causa del aumento de la talla de los ciudadanos en los países industrializados**

Mientras tanto, los escolares de nuestro país presentan una cierta tendencia a omitir la primera comida diaria. Las cifras que aportan los diferentes estudios son variadas y oscilan entre el 6 % y el 8,5 %. En lo que sí coinciden la mayoría de los trabajos es en que el porcentaje de individuos que tiene ese mal hábito se incrementa con la edad. Esto puede achacarse quizá a que, sobre todo en la adolescencia, aumenta la autonomía del individuo y disminuye, en consecuencia, el control parental. Distintas investigaciones señalan otras posibles causas que llevan a los niños y jóvenes a no desayunar, como el hecho de que carezcan de la compañía de un adulto en esta primera ingestión diaria. Pero, insistimos, resulta imprescindible que los niños y adolescentes disfruten de esta comida que, además de ser va-

riada y de resultarles atractiva, requiere un tiempo necesario de dedicación.

Cuando los escolares no desayunan, sus niveles de glucosa e insulina en sangre bajan, debido al ayuno prolongado, y también disminuyen los de otros nutrientes, como el calcio, que resulta indispensable para el crecimiento.

Del mismo modo, se ha relacionado en múltiples estudios la ausencia de esta primera comida con determinados cambios en el estado nutricional que conducen al sobrepeso o a la obesidad. Así, por ejemplo, Díez-Navarro y col. (2) confirma que hay una relación significativa “entre el hábito de desayunar y el mantenimiento del normopeso en escolares de 11 a 13 años”. Dicho exceso ponderal podría ser debido a que el hecho de no desayunar obliga a realizar más picoteos de alimentos altamente calóricos y de bajo valor nutricional.

**¿AFECTA AL RENDIMIENTO?**

Se suele relacionar la omisión del desayuno con la disminución de la función cognitiva. Existen múltiples investigaciones que mantienen esta asociación y otras tantas que defienden que dicha relación no está totalmente demostrada. Este debate está perfectamente estructurado en un metaanálisis realizado por Sánchez Hernández y Serra Majem (3), en el que se analizan exhaustivamente diferentes trabajos realizados en distintos países y buscan el vínculo entre la privación del desayuno y el rendimiento escolar. Termina el artículo afirmando que “no puede sacarse ninguna conclusión definitiva sobre los beneficios, a corto y largo plazo, del consumo del desayuno sobre el aprendizaje y el aprovechamiento en la escuela, o sobre los mecanismos que intervienen en esta relación”.

Otras publicaciones hacen solamente hincapié en la calidad del desayuno: este, para ser óptimo, debe contener tres grupos de alimentos: lácteos, cereales y frutas que aporten carbohidratos, proteínas, vitaminas, fi-

bra, minerales y calcio. En este sentido, se puede citar otro metaanálisis de Jáuregui-Lobera (4) en el que analiza, a lo largo de 331 publicaciones, los posibles efectos de la cantidad, calidad del desayuno y de sus características glucémicas sobre el rendimiento cognitivo. En él se establece que hay suficiente soporte experimental para sostener las ventajas que aporta un buen desayuno en el desempeño cognitivo de niños y adolescentes.

En definitiva, sería fundamental que los gobiernos establecieran estrategias dirigidas a potenciar la presencia del desayuno y la calidad del mismo. Dicho de otro modo: se deberían instaurar políticas encaminadas a promover hábitos alimentarios saludables en la infancia y adolescencia. En beneficio de todos. ■

**BIBLIOGRAFÍA**

- 1) Uzhova I, Fuster V, Fernández-Ortiz A, Ordovás JM, Sanz J, Fernández-Friera L. y col. (2017). The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From the PESA Study. *Journal of the American College of Cardiology* 70(15): 1833-1842.
- 2) Díez-Navarro A, Martín-Camargo A, Solé-Llussà A, González-Montero de Espinosa M y Marrodán M D (2014). Influencia del desayuno sobre el exceso ponderal en población infantil y adolescente de Madrid. *Nutr. Clín. Diet. Hosp.* 34 (2) : 9-17.
- 3) Sánchez Hernández JA y Serra Majem LI (2000): Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 6 (2): 53-95.
- 4) Jáuregui-Lobera I (2011). Desayuno y funciones cognitivas en la infancia y adolescencia. Una revisión sistemática. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria* 17 (3): 151-160.

