Una investigación en la que participa la Universidad de Oviedo revela que un desayuno adecuado disminuye el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico

**Las personas que ingieren entre un 15% y un 30% de sus calorías diarias durante el desayuno presentan una menor proporción de obesidad, hipertensión arterial y diabetes**

**El estudio apunta que aquellos individuos que realizan más de cinco ingestas al día, quizás debido a un mayor picoteo entre horas, tienen más probabilidades de sufrir el síndrome metabólico**

**El trabajo, en el que colabora el Departamento de Biología Funcional de la universidad asturiana, ha sido publicado en ‘Nutrients’, una revista de máximo impacto en su área del conocimiento**

**Oviedo/Uviéu, 25 de abril de 2023**. Una de las patologías que más está aumentado en el mundo es el síndrome metabólico, que ocurre cuando se dan en la misma persona, al menos, tres de los siguientes requisitos: obesidad, triglicéridos elevados, HDL-Colesterol bajo, hipertensión arterial y diabetes. La dieta es uno de los factores que más influye en este síndrome. Una investigación, en la que participa la Universidad de Oviedo, revela que un desayuno adecuado disminuye el riesgo de desarrollar esta patología. El estudio concluye que aquellas personas que ingieren entre un 15% y un 30% de sus calorías diarias durante la primera comida del día presentan una menor proporción de obesidad, hipertensión arterial y diabetes. La investigación ha sido publicada en la revista *Nutrients*, de máximo impacto en su área del conocimiento.

Cristina Lasheras Mayo, profesora del Departamento de Biología Funcional de la Universidad de Oviedo, recuerda que los estudios actuales sobre nutrición se centran no solo en averiguar cómo influye la ingesta total de alimentos y nutrientes, sino en la importancia de cómo los distribuimos a lo largo del día. “Muchos estudios han concluido que el desayuno es una de las comidas más importantes del día y que aquellos que no desayunan tienen más problemas de salud. Sin embargo, la mayoría de los estudios que han valorado la relación entre la composición de la ingesta y distintas enfermedades, se han focalizado en el efecto de las comidas del mediodía, la cena o bien en la ingesta nocturna y son pocos los que lo han hecho en el desayuno”, comenta la investigadora. “Por este motivo, nos propusimos en este trabajo profundizar en el efecto del desayuno sobre la salud metabólica”, aclara.

El estudio se llevó a cabo en personas voluntarias del estudio prospectivo sobre dieta, cáncer y salud EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*, por sus siglas en inglés), que se desarrolla en Asturias, Granada, Murcia, Navarra, Guipúzcoa y Barcelona. En Asturias, el proyecto se lleva a cabo desde la Consejería de Salud y la Universidad de Oviedo.

**Historial dietético y análisis bioquímico**

A cada participante se le realizó una historia de dieta y se le extrajo una muestra de sangre. Así, se obtuvo la ingesta de carbohidratos, proteínas, lípidos y fibra del total del día y de cada una de las tomas realizadas. Tras el análisis estadístico de los datos, se observó que la proporción de participantes que sufrían síndrome metabólico era un 38% menor entre los que ingerían en el desayuno entre el 15% y el 30% de las calorías totales del día comparado con aquellos que consumían cantidades menores. Las patologías en las que se vio más efecto fueron la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Otro resultado significativo observado en este trabajo es una tendencia a desayunar menos cantidad de energía entre aquellos individuos que realizan más de cinco ingestas al día. Esta mayor frecuencia de comidas, quizás debido a un mayor picoteo entre horas por parte de estas personas, se relaciona con un 23% más de síndrome metabólico.

La profesora Lasheras indica que, a pesar de que el tipo de diseño del estudio no permite hablar de una relación causa-efecto, estudios experimentales han mostrado que consumir las mismas calorías a primera hora de la mañana frente a hacerlo al final del día, lleva consigo una mejor respuesta metabólica, además de un mayor gasto de calorías para digerir y almacenar los nutrientes. Esta situación implica una mayor necesidad de calorías totales y una mejor respuesta a la glucosa, dos mecanismos implicados en un mejor control de la salud cardiometabólica. “Además, un buen desayuno con alimentos que nos aporten las calorias adecuadas aumenta la sensación de saciedad y, por tanto, disminuye la cantidad de comida ingerida el resto del día”, subraya la investigadora.

“En definitiva, a pesar de que los horarios de vida actual nos ponen difícil atender a nuestra biología y conseguir una buena distribución de la ingesta, el estudio señala la importancia de realizar un buen desayuno como una estrategia para disminuir el síndrome metabólico” concluye la profesora Lasheras.

**Referencia**

Lujan-Barroso L, Iglesias L, Zamora-Ros R, Lasheras C, Sánchez MJ, Cabrera-Castro N, Delfrad J, Amiano P, Molina-Montes E, Colorado-Yohar S, Moreno-Iribas C, Dorronsoro A, Rodríguez-Barranco M, Chirlaque MD, Aizpurua A, Agudo A, Quirós JR, Jakszyn P. Breakfast Size and Prevalence of Metabolic Syndrome in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Spanish Cohort. Nutrients. 2023 Jan 26;15(3):630. doi: 10.3390/nu15030630. PMID: 36771336; PMCID: PMC9919450.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Más información:** | | [www.uniovi.es](file:///C:\Users\Luis\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\7M53EHZX\www.uniovi.es)  <https://animalresearchtomorrow.org/en> | | | | |
| [UniversidadOviedo](https://www.facebook.com/UniversidadOviedo) |  | | [uniovi\_info](https://twitter.com/uniovi_info) |  | [Universidad de Oviedo](https://es.linkedin.com/school/uniovi/) |
| [universidad\_de\_oviedo](https://www.instagram.com/universidad_de_oviedo) |  | | [uniovi](https://www.tiktok.com/@uniovi) |  | [uniovi](https://www.youtube.com/c/UniversidadOviedo/) |