

Saltar-se l'esmorzar o el berenar s'associa amb més risc d'obesitat

L'estudi Anibes relaciona els horaris i la freqüència dels àpats amb el pes



WESTEND61 / GETTY

Els nutricionistes aconsellen un esmorzar que aporti entre el 20% i el 25% de les calories del dia

MAYTE RIUS
Barcelona

L'esmorzar de mig matí i el berenar tenen un paper rellevant a l'hora de mantenir un pes saludable i saltar-se aquestes ingestes s'associa a un risc més alt d'obesitat. Almenys això és el que es desprèn d'un nou treball científic coordinat per la Fundació Espanyola de Nutrició (FEN) que, a partir de les dades recollides en l'estudi Anibes, analitza la relació que els patrons alimentaris i els horaris d'ingesta dels aliments poden tenir amb l'obesitat. Segons els resultats d'aquesta investigació –publicada a la revista *Public Health Nutrition*–, les persones que presenten obesitat abdominal se salten amb més freqüència el berenar i dediquen

menys temps a menjar a mig matí que els que no són obesos.

“Quan parlem de control de pes sempre ens centrem en les calories que ingerim, però el que estem veient és que, amb la mateixa quantitat o excés de calories, no és el mateix menjar bé que malament pel que fa a tipus d'aliments i horaris”, explica Rosa M.ª Ortega, directora del grup d'investigació Valornut i catedràtica de Nutrició de la Universitat Complutense de Madrid (UCM). I detalla que, en qüestió d'horaris, quan una persona fa un o dos àpats al dia, augmenta la tendència de l'organisme a acumular greix per pal·liar els llargs períodes de dejuni. En canvi, “si distribuïm la ingesta energètica al llarg del dia, en quatre o cinc àpats, el cos és còmode, sent que no ha de preocupar-se

pel menjar i no acumula tant greix”, apunta Ortega. Puntualitzada, això sí, que es tracta de repartir les calories en quatre o cinc àpats i no de menjar més.

No és la primera vegada que es relaciona l'esmorzar, o més ben dit la seva absència, amb l'obesitat. Hi ha nombrosos estudis en població escolar, en països molt diversos i amb costums i gastronomies molt diferents, que postulen que existeix més percentatge de nens obesos que ometen l'esmorzar en comparació amb els nens amb pes normal. I es donen múltiples explicacions. Des del punt de vista metabòlic, allargar el dejuni nocturn disminueix les reserves de glucogen i obliga el cos a fer servir les reserves lipídiques per obtenir energia i s'augmenta el nivell d'àcids grassos lliures,

Elles tenen millors patrons d'alimentació

■ Durant la revisió dels patrons d'alimentació dels espanyols, l'estudi coordinat per la FEN també ha detectat que les dones tenen uns hàbits més adequats que els homes: fan un nombre més alt d'ingestes al dia, se salten menys àpats i hi dediquen més temps. En concret, segons les dades d'Anibes, més de la meitat de les dones fa més de quatre àpats al dia, mentre que el percentatge no arriba al 39% entre els homes, que se salten amb més freqüència l'esmorzar, l'àpat de mig matí o el berenar i fan una ingesta d'energia més gran després de les dues de la tarda i durant els sopars. “A més, ells mengen més ous i carn, mentre que entre elles és més alt el consum de peix, fruita, cereals integrals i lactis”, indiquen els autors de l'estudi.

La investigadora Rosa M.ª Ortega apunta que les estratègies destinades a reduir l'obesitat han d'apostar per fer almenys quatre àpats al dia, concentrant en l'esmorzar una mica menys del 25% de la ingesta total d'energia, introduint àpats a mig matí i a mitja tarda que suposin més del 15% de la ingesta total, i fent l'àpat principal en un horari apropiat i sense que superi el 35% de les calories totals.

mentre que si s'esmorza augmenta la secreció d'insulina, es prioritza l'ús de carbohidrats com a font d'energia i té lloc la lipogènesi. Des del punt de vista d'hàbits, s'apunta que els qui no esmorzen picotegen més durant el dia i normalment aliments poc nutritius i molt calòrics, o arriben amb molta gana al migdia i mengen en excés.

També hi ha investigadors que admeten l'associació entre saltar-se l'esmorzar i obesitat però emfatitzen que no es pot confirmar que sigui una relació causal. “És difícil establir la relació causal perquè no pots agafar un nen i dir-li que no esmorzarà durant un any per veure com evoluciona, però sí que s'han fet intervencions de millora d'hàbits i horaris alimentaris i s'ha constatat que faciliten un millor control de pes”, així que sí que hi ha evidències convincentes de relació causal opina Ortega.

I agrega que un hàbit que observen amb freqüència en les persones amb excés de pes és que fan un esmorzar pobre i acumulen moltes calories al final del dia, “calories que es transformen en greix perquè no es gasten perquè se'n va a dormir”. D'aquí, subratlla Ortega, la rellevància del berenar, que facilita arribar al sopar amb

Rosa M. Ortega: “Amb les mateixes calories, no és el mateix menjar bé que malament pel que fa a aliments i horaris”

menys voracitat i així triar millor els aliments que s'ingereixen. “Per facilitar el control de pes és millor repartir que suprimir àpats per distribuir bé la ingesta energètica i tenir uns hàbits més organitzats”, reitera. En l'anàlisi de les dades d'Anibes –que recull informació antropomètrica, ingesta de macronutrients i micronutrients, pràctica d'activitat física, dades socioeconòmiques i estils de vida d'una mostra representativa de la població espanyola formada per 2.009 persones d'entre 9 i 75 anys– s'ha constatat que els que tenen obesitat abdominal consumeixen menys menjar fora de casa, dormen menys hores i consumeixen més energia en el dinar i menys a mig matí i en el berenar que els individus sense obesitat, i fan una dieta menys variada. ●