

# Tendències

## Els hàbits d'alimentació

# Esmorzar fort protegeix les artèries

## Investigadors espanyols constaten que saltar-se el primer àpat del dia duplica el risc d'ateroesclerosi

MAYTE RIUS  
Barcelona

**E**smorzar poc o res no duplica el risc de lesions ateroscleròtiques (forma d'arteroesclerosi que suposa un estrenyiment o calcificació de les artèries), al marge que la persona presenti altres factors o no de risc cardiovascular com ara colesterol elevat, tabaquisme o sedentarisme. Així es desprèn dels resultats de l'estudi *Progrèssió i detecció precoç de l'ateroesclerosi* (PESA, per les seves sigles en anglès) dut a terme pel Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars Carles III (CNIC) en col·laboració amb el Banco Santander que ahir es van publicar a *The Journal of American College of Cardiology* (JACC) i que exigeixen l'esmorzar com un hàbit fonamental en la prevenció de la salut cardiovascular.

"Els nutricionistes sempre han donat molta rellevància a l'esmorzar i ara el nostre estudi ho ha demostrat amb imatges tridimensionals de les artèries que han constatat que la incidència de la malaltia ateroscleròtica és molt superior entre els qui no esmorzen o prenen un esmorzar molt lleuger que entre els qui prenen un esmorzar més energètic", explica Valentí Fuster, investigador principal de l'estudi i director del CNIC, en conversa telefònica des de Nova York, on dirigeix l'hospital Mount Sinai.

I detalla que l'estudi PESA és bastant únic perquè està fent un seguiment a llarg termini (més d'una dècada), i amb tècniques d'imatge innovadores, de gairebé 4.000 persones amb un nivell de formació mitjà-alt (empleats del grup Santander) per observar la prevalença i la progrèssió de les lesions ateroscleròtiques subclíniques -aquelles que encara no han donat cap símptoma- i estudiar la seva associació amb diferents factors, com ara els hàbits alimentaris, l'activitat física, els bioritmes, les característiques psicossocials i l'exposició a contaminants ambientals d'aquests individus.

En el treball que es va publicar ahir els investigadors han analitzat

l'associació entre diferents patrons d'esmorzar i la presència de plaques ateroscleròtiques (acumulació de greixos a les parets de les artèries) a les artèries aorta, coronàries, carotídes i femorals de persones sense antecedents de malaltia cardiovascular.

De la població investigada, el 20% pren un esmorzar d'alt

valor energètic (ingeria més del 20% de les calories diàries), el 70% optava per un esmorzar de baix valor energètic (entre el 5% i el 20% de les calories del dia) i un 3% esmorzava molt poc o gens (menys del 5% de la ingesta calòrica diària).

I els investigadors van observar, mitjançant ecografia vascular, que la salut arterial dels qui se salten l'esmorzar és pitjor que la dels qui esmorzen fort. En concret, en el grup que se saltava l'esmorzar van veure que el nombre de plaques ateroscleròtiques era fins a 1,5 vegades superior -i l'afectació a diverses regions fins a 2,5 vegades més gran- que en el grup que pren un esmorzar abundant independentment de la presència de factors de risc cardiovascular i hàbits de vida poc saludables, segons precisa en un comunicat la investigadora del CNIC i primera autora del treball, Irina Uzhova.

Antonio Fernández-Ortiz, coordinador tècnic de l'estudi PESA, indica: "Necessitem marcadors de risc més precoços i precisos en les fases inicials de la malaltia ateroscleròtica que ens permetin millorar la prevenció en el risc de tenir un infart, un ictus o mort sobtada; i els resultats d'aquest treball hi contribueixen definitivament". Cal tenir en compte que l'ateroesclerosi és la primera causa de mort al món i s'estima que el 70% de la població sana la pateix en alguna mesura, encara que no en presenti símptomes.

"El que hem vist és que un esmorzar amb alt contingut energètic sembla ser més eficaç per evitar plaques de greix i lesions ateroscleròtiques en els seus inicis que un altre tipus d'esmorzars, i la raó sembla que és que la ingesta energètica del matí afecta el relloge biològic de l'hipotàlem, perquè observem que els qui no esmorzen acaben menjant més i pitjor durant la resta del dia, com si saltar-se aquella ingesta provoqués un cert caos biològic", reflexiona Valentí Fuster. I afegeix que els investigadors han arribat a la conclusió

que la falta d'esmorzar és un factor de risc per a la conducta que segueix al llarg del dia, perquè han observat que aquells que no esmorzen, a més que mengen més erràticament durant la resta del dia, són el grup que més tendeix a fumar, a consumir alcohol i a fer poc exercici físic, "de ma-

### ASSIGNATURA PENDENT

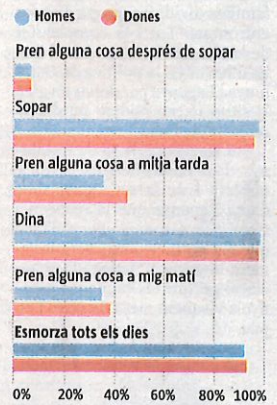
Només 3 de cada 10 persones grans...

■ Només tres de cada deu persones d'entre 65 i 74 anys esmorzen de manera equilibrada seguint les recomanacions dels experts d'incloure fruita, cereals (preferentment pa o cereals amb poc sucre) i un lactic, segons el *II Estudi Lidl-5 al dia* sobre els hàbits de l'esmorzar a Espanya. No obstant això, el 92% de la població d'aquesta edat tenen incorporat l'esmorzar com a hàbit i no se salten mai el primer àpat del dia. De fet, un 85% dels enquestats per aquest estudi consideren que esmorzar és molt saludable i necessari. La majoria de gent gran acostumen a esmorzar en parella i en el 97% dels casos preparen ells mateixos l'esmorzar a casa, amb les infusions i els lactis baixos en greix com els aliments més consumits, seguits del pa. Una mica més del 60% dediquen a aquest primer àpat del dia entre 10 i 20 minuts.

### ...i el 35% dels nens fan un esmorzar saludable

■ El IV Observatori Nestlé sobre Hàbits Nutricionals i Estils de Vida de les Famílies indica que els nens tampoc no esmorzen de manera saludable. Només el 46% mengen fruita i un 80% no inclouen productes integrals en aquest primer àpat del dia. Segons les dades d'aquest estudi -per al qual es van entrevistar més de mil famílies amb fills de 3 a 12 anys- el 80% dels pares creuen que els seus fills fan l'esmorzar adequat, però en realitat només el 35% dels nens mengen un esmorzar saludable. I no és només el que mengen, també és com ho fan. Sis de cada deu escolars esmorzen en menys de deu minuts, quan el més aconsellable és dedicar a aquest àpat uns 20 minuts. Segons l'últim Estudi Nutricional de la Població Espanyola (ENPE), fet per la Fundació Eroski i la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC), el 44% de la població solen trigar menys de 10 minuts a esmorzar i un 40% l'allarguen entre 10 i 20 minuts (vegeu gràfic).

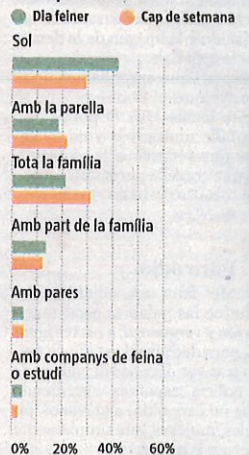
### Sense companyia i en poc més de 10 minuts



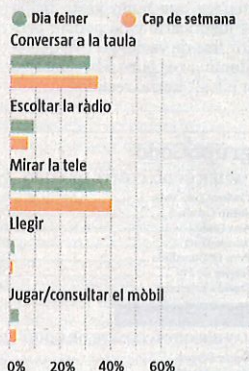
### Quan triga a esmorzar?



### Amb qui esmorza?



### Què acostuma a fer mentre esmorza?



FONT: Fundació Eroski

19

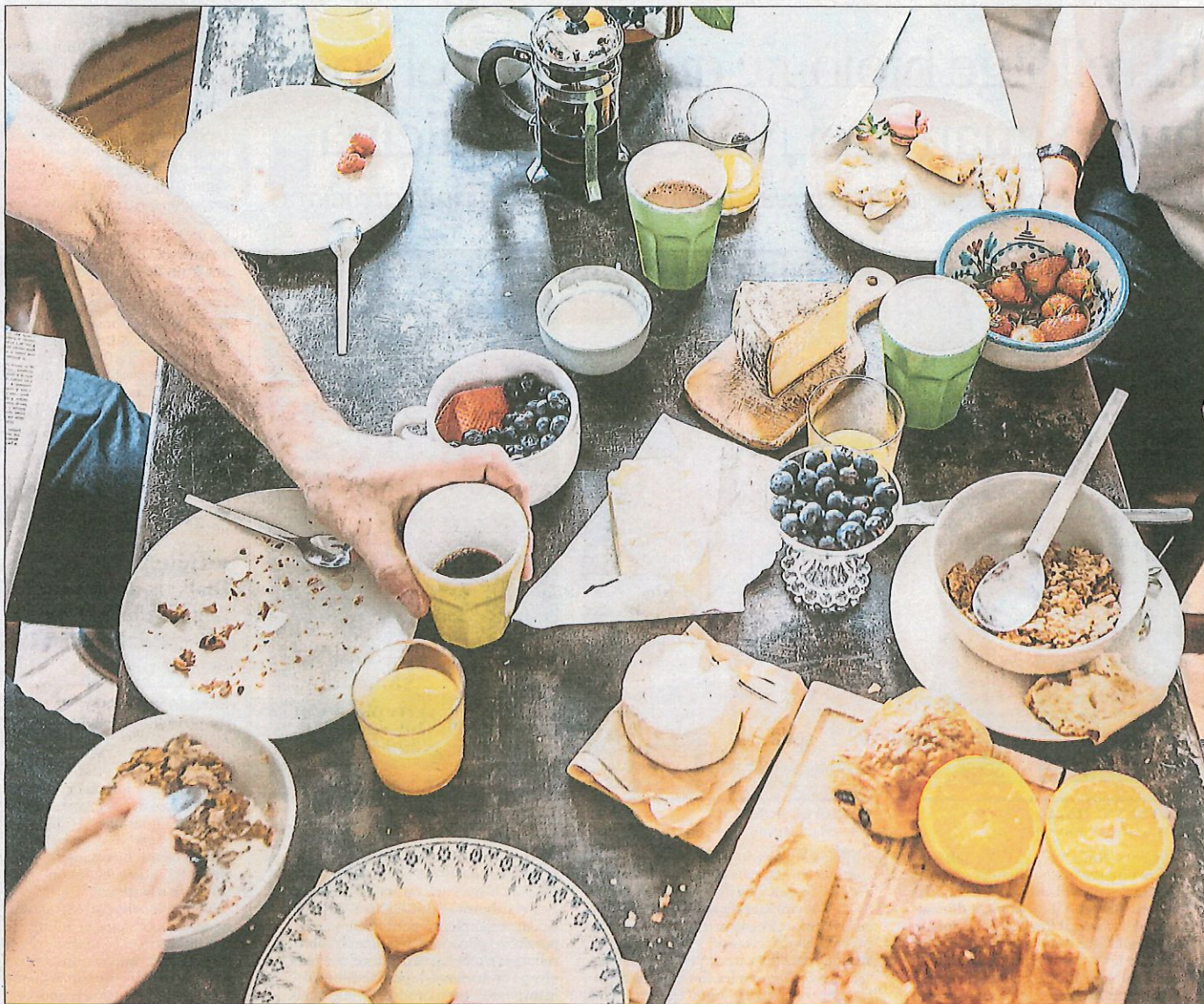
**EL CONSUM ALIMENTARI A ESPANYA EL 2016**

**Plats preparats**  
L'any passat el consum d'aquests productes va ser el que més va pujar: un 4,2% respecte al 2015

**Menys productes frescos**  
Per contra es van consumir menys productes frescos i menys pasta, pa i ous

**Per beure vi**  
El que més van beure els espanyols durant el 2016 va ser vi, sobretot amb DO. Per contra, va baixar el consum de refrescos, sucres i nèctars

**Malbaratament alimentari**  
Entre l'octubre del 2015 i el setembre del 2016 les llars espanyoles van llençar 1.245 milions de quilos d'aliments en bon estat, un 6% menys que en el període anterior



Diversos estudis demostren que esmorzar bé està relacionat amb un pes inferior i amb una dieta més beneficiosa per a la salut

COLERO / GETTY

nera que potser calgui començar a pensar que saltar-se l'esmorzar és un marcador d'hàbits alimentaris i d'estil de vida poc saludables".

Amb referència a això, el director del CNIC apunta que la investigació suggereix que per a la salut cardiovascular compta tant o més el model d'alimentació que se segueix durant el dia -el com es menja- que els aliments concrets que prenen. "Fins ara quan parlàvem del paper de la nutrició en la prevenció cardiovascular parlàvem d'evitar els greixos, les begudes amb sucre o la sal, però ara joestic revisant el meu model perquè les últimes investigacions impliquen un canvi radical en la manera de pensar i potser no s'ha de parlar tant del què sinó del com mengem, perquè s'ha vist que dels set factors de risc per a la malaltia coronària -obesitat, pressió arterial, colesterol i diabetis, tabaquisme, sedentarisme

i nutrició- el model nutricional és extraordinàriament important", comenta Fuster.

Durant els últims anys s'han succeït nombrosos estudis poblacionals que mostren que esmorzar bé està relacionat amb un pes inferior, amb el fe de se-

**Fuster apunta que la manera com es menja és tant o més important que el que es menja per prevenir malalties**

guir una dieta més saludable i una probabilitat més petita de desenvolupar factors de risc cardiovascular com ara colesterol elevat, hipertensió o diabetis. Fa tot just una setmana *La Vanguardia* es feia ressò d'un treball científic coordinat per la Fundació Espanyola de Nutrició (FEN)

a partir de les dades recollides en l'estudi Anibes que associava saltar-se l'esmorzar o el benestar amb un risc més gran d'obesitat abdominal i que també posava èmfasi en la relació que els patrons alimentaris i els horaris d'ingesta dels menjars poden tenir amb l'obesitat i, en conseqüència, amb el risc cardiovascular.

A l'editorial del número de JAAC en què es publica la investigació del CNIC -titulat *Esmorzar abundant per a artèries més saludables-*, el cardiòleg Prakash Deewanía repassa altres investigacions en la mateixa línia al Japó i Estats Units, com l'estudi de seguiment de professionals de la salut que va mostrar que els homes que se saltaven l'esmorzar tenien un 27% més de risc de malaltia cardíaca, o que els joves que gairebé mai no esmorzen tenien entre un 30% i 40% més obesitat, més hipertensió i colesterol i més diabetis que els que

consumien regularment un esmorzar basat en cereals. Deewanía emfatitza que en les últimes dècades els patrons dietètics han canviat significativament i s'estima que entre el 20% i el 30% dels adults se salten l'esmorzar, una tendència que podria ser

**Saltar-se la ingesta de primera hora es comença a considerar un marcador d'estil de vida poc saludable**

darrere de l'augment que ha experimentat l'obesitat i els trastorns cardiometabòlics associats.

El cardiòleg reconeix que no és clar si saltar-se l'esmorzar és el que fa que les persones siguin obesas o si l'obès opta per saltar-se l'esmorzar amb la convicció

errònia que així perdrà pes, però coincideix amb Valenti Fuster que els patrons d'alimentació mostren que els qui no esmorzen acaben menjant més desequilibrat durant la resta del dia i tendeixen a consumir aliments més grossos a la nit, amb la qual cosa acaben prenent més calories i més aliments poc saludables. Amb referència a això, comenta com en l'estudi PESA els qui menys esmorzaven consumien després un excés de carns processades, aperitius, begudes envasades i alcohol i menys fruita, verdures i fibra.

Tant el doctor Deewanía com els cardiòlegs del CNIC consideren que les noves evidències haurien de ser suficients perquè els metges i els responsables de la salut pública parin més atenció a la dieta de la població i promouguin petits canvis d'estil de vida posant èmfasi, per exemple, en la importància d'un esmorzar regular, abundant i nutritiu.●