

SALUT ALIMENTACIÓ

# No esmorzar, factor de risc

Menjar poc i malament a l'hora de llevar-se duplica les possibilitats de contreure malalties cardiovasculars, segons un estudi || Fruita, farinacis i lactis, fonamentals per a una dieta equilibrada

S. DIEGO

**LLEIDA** | Esmorzar bé no només és important, sinó que prendre un esmorzar pobre o saltar-se aquest hàbit pot considerar-se un factor de risc relacionat amb les malalties cardiovasculars, de la mateixa manera que el tabac, el colesterol o el sedentarisme. Així ho adverteix un estudi promogut pel Centre Nacional d'Investigacions Cardiovasculars Carles III (CNIC) i publicat a *The Journal of American College of Cardiology*.

L'estudi "Progression and Early Detection of Atherosclerosis" explica que esmorzar unes 100 calories, és a dir, menys del 5% de les 2.000 calories diàries recomanades per a una dieta completa, duplica el risc de lesions ateroscleròtiques. La investigació, liderada pel director general del CNIC, Valentí Fuster, va fer un seguiment a llarg termini de la salut de 4.000 persones de mitjana edat que van ser controlades per determinar la prevalença i progressió de les lesions ateroscleròtiques latents.

Els investigadors van estu-

## LESIONS A LES ARTÈRIES

Esmorzar 100 calories, és a dir, menys del 5% de les 2.000 recomanades al dia, és perjudicial per a la salut

diant l'associació de les esmentades lesions amb factors moleculars i ambientals, com els hàbits alimentaris.

En aquest treball, el 20% dels participants prenien un esmorzar amb alt valor energètic (20 per cent de les calories diàries), el 70% un esmorzar de baix valor energètic (entre 5 i 20% de les calories diàries), i el 3 per cent esmorzava molt poc o gens (5% de les calories diàries) i tot just invertia cinc minuts a esmorzar: tan sols premen un cafè o un suc de taronja o fins i tot res.

A més, apunten els investigadors del CNIC, que aquest últim grup es caracteritza per seguir una dieta menys saludable i amb més prevalença de factors de risc cardiovascular. Els investigadors van observar que els que se saltaven l'esmorzar tenien 1,5 vegades més plaques ateroscleròtiques i una afectació a diverses regions de fins a 2,5 vegades més gran.

LES CLAUS



La fruita, els derivats lactis, el pa i les torrades, productes bàsics per a un esmorzar equilibrat.

2.000

CALORIES DIÀRIES

Són les recomanades per a una dieta completa. L'esmorzar hauria de representar el 25% de l'energia diària.

3%

ESMORZA POC O GENS

Un 3% de participants en l'estudi esmorza molt poc o gens i només hi inverteix 5 minuts.

### Per què esmorzar bé

■ L'esmorzar afecta de diverses maneres l'organisme. Aporta energia, condiciona l'estat d'ànim, el rendiment físic i mental i permet menjar menys al llarg del dia, ja que el cos no detecta càrrecs.

### Un esmorzar equilibrat

■ És el que està format per farinacis (pa, torrades, galetes, cereals) que aporten hidrats de carboni, fruita, lactis o derivats lactis (el iogurt o el formatge). També s'hi pot afegir proteïna (pernil, fruita seca), com a complement.

### Esmorzar poc saludable

■ Pa blanc, brioixeria, pastisseria, cereals industrials (causen pics de sucre i, a més, provoquen sensació de gana poc després d'ingerir-los); excés de sucres (especialment el blanc) i greixos saturats (embotits, margarina, etc.).

ENTREVISTA

## «Hem de canviar els hàbits»

**Antonieta Barahona**

NUTRICIONISTA

Què li passa al nostre cos si no esmorzem bé?

No esmorzar o esmorzar poc i malament és contraproduent per a l'organisme, que necessita energia que no tenim acumulada, per la qual cosa el metabolisme no s'activa correctament, anem amb reserva.

Què recomana esmorzar?

Farinacis (galetes, a poder ser casolanes, pa, torrades, cereals), fruita i lactis o derivats (formatge, iogurt). També podem afegir-hi proteïna (pernil, fruita seca, etc.).

Alguns no tenim ni gana ni temps quan ens llevem...

Es pot esmorzar menys abans de sortir de casa i menjar alguna cosa més al cap d'una estona. Per exemple, podem començar amb un cafè amb llet

i deixar les torrades, l'entrepà o la fruita per a mig matí. El que no és recomanable és anar en dejú.

Què hi ha del sopar?

En el conjunt de l'Estat espanyol esmorzem poc, dinem tard i sopem massa. Llavors acumulem greixos a la nit, per la qual cosa seria recomanable un canvi d'hàbits. En l'alimentació, no només és important què mengem, sinó també com ho fem.

