

Desayunos por prescripción médica

El equipo de investigación de La Alamedilla ha invitado a desayunar durante un año a un grupo de 40 jóvenes para analizarles después de ingerir cada alimento. El estudio derrumba varios mitos

JAVIER HERNÁNDEZ | SALAMANCA

QUIÉN no ha escuchado alguna vez la recomendación de tomar productos con mucho azúcar antes de presentarse a un examen, o cuando se prevé que la jornada laboral va a ser muy exigente.

Esa creencia de que un chute de azúcar en vena es la mejor manera de afrontar el día se derrumba tras el último estudio elaborado en la Unidad de Investigación de La Alamedilla.

Los investigadores José Ignacio Recio y Natalia Sánchez han demostrado que un desayuno de bajo índice glucémico resulta mucho más beneficioso que aquellos en los que el azúcar entra en el organismo por la vía rápida.

Durante cerca de 12 meses invitaron a desayunar a 40 jóvenes de entre 20 y 40 años. Mujeres y hombres sanos que acudieron al centro de salud de La Alamedilla en tres semanas diferentes y que probaron tres tipos de desayunos: uno de control con agua, uno de alto índice glucémico y otro de bajo índice glucémico.

“Ellos pasan con nosotros dos horas. Nada más llegar les medimos la presión arterial, frecuencia cardíaca, estado de las arterias y les hacemos unos test para evaluar su rendimiento cognitivo (atención, memoria, velocidad de procesamiento mental, etc). Tienen cerca de diez minutos para tomar el desayuno y desde ese momento repetimos las mismas pruebas cada quince minutos”, explica José Ignacio Recio sobre la metodología que se ha seguido.

Desde junio de 2016 se han estado analizando los resultados obtenidos y la conclusión a la que se ha llegado es que “existe un claro efecto favorecedor del desayuno de bajo índice glucémico porque el aporte de azúcares al organismo es sostenido, sin picos, y eso supone beneficios vasculares y de rendimiento”, confirma Natalia Sánchez, que matiza: “No es por la cantidad de azúcar, sino por la calidad de los azúcares y por cómo se absorben”.

Cuando se medía la presión arterial y la frecuencia vascular de las personas que habían desayunado mermeladas y zumos con azúcar se encontraba un repentino pico en apenas 60 minutos, pero luego bajaba de forma brusca. En cambio, tras desayunar frutas, frutos secos o yogures desnatados había unos niveles bastante estables durante las dos horas que duraba el control. “Encontrábamos que durante 120 minutos todos los parámetros que medíamos no decaían, y eso es beneficioso”, recalca Sánchez.

La duda es si ese ‘pico’ que se alcanza en pocos minutos cuan-



Los investigadores José Ignacio Recio y Natalia Sánchez se encargan de supervisar los desayunos de los colaboradores en el estudio. | FOTOS ALMEIDA

“Solía decirse que antes de hacer un examen es bueno tomar dulces, pero hemos comprobado que no es así”

do se ingiere más azúcar tiene algún efecto positivo. No creen en ello. “A nivel general no es positivo, y en concreto a nivel vascular es todo lo contrario: es negativo. En todo caso se podría pensar que favorece al rendimiento cognitivo si hace falta un esfuerzo puntual, pero resulta que en las otras variables que hemos medido no hemos encontrado ese efecto positivo. Los datos que hemos obtenido van en contra del pensamiento general”.

Especificando que la clave no es tanto el alimento en sí, sino la forma de cocinarlo o junto a qué se sirve, los investigadores destacan “la importancia de la fibra” a la hora de practicar dietas lo más estables posible. “Hablamos de fibra en su estado natural: una dieta basada en vegetales, verduras, legumbres, frutos secos... Son alimentos muy ricos en fibra y regulan muy bien la absorción de los azúcares”, recomiendan.

LOS DESAYUNOS DEL ESTUDIO

1. Desayuno control

Uno de los tres desayunos que se sirvieron en este estudio consistía en, simplemente, **agua**. Los resultados que ofrecía este desayuno control apenas generaba cambios en la frecuencia cardíaca y sí en la glucosa, aunque no era el elemento que se quería analizar.

2. Desayuno de alto índice glucémico

El segundo tipo de desayuno consistía en una **tostada de pan blanco**, una pequeña tarrina de **mermelada de fresa** y un vaso de **zum de uva**. Alimentos en los que la absorción del azúcar por parte del organismo es muy rápida.

3. Desayuno de bajo índice glucémico

Durante una de las tres semanas en las que se acudía a desayunar a La Alamedilla se les ofrecía una **manzana**, **nueces**, **chocolate** con alto porcentaje de cacao y un **yogurt** desnatado. Son productos con presencia de fibra, hidratos de carbono y grasas que retrasan la absorción de azúcar y mantienen los niveles más sostenidos.



Fruta, lácteos y mermelada para experimentar con los índices glucémicos.

Rendir con el estómago lleno: la importancia de qué se come

“Pasamos la mayor parte del día después de haber desayunado o de haber comido, por eso nos interesa conocer el efecto que esa comida tiene sobre nuestra función vascular”, explican desde la Unidad de Investigación de La Alamedilla. Se conoce como situación postprandial al estado fisiológico que se genera tras la ingesta de alimentos. Tanto José Ignacio Recio como Natalia Sánchez recalcan que la parte más productiva del día se desarrolla bajo ese estado postprandial. “A nivel cognitivo sucede igual: desayunas y empiezas a trabajar. Luego sales a comer algo y sigues trabajando”, afirman. Ambos profesionales de la Enfermería consideran que la aplicación práctica de este estudio está en el rendimiento de los adultos. “El ámbito de la nutrición escolar o la importancia del desayuno en el rendimiento en la escuela está muy estudiado, pero ese rendimiento aplicado a adultos como los universitarios o ya en el mundo laboral no está tan explorado y es muy importante”, finalizan.