

## Un buen desayuno para proteger las arterias

Desayunar poco o nada duplica el riesgo de aterosclerosis, independientemente de otros factores de riesgo cardiovascular, según un estudio realizado por investigadores españoles. Saltarse esta comida podría servir como indicador de un estilo de vida poco saludable.

SINC

2/10/2017 20:00 CEST



Imagen de un desayuno energético: una taza de café, leche o yogur, fruta y pan integral con tomate y aceite de oliva. / CNIC

Un desayuno escaso, que contenga menos del 5% de las calorías diarias recomendadas –100 calorías para una dieta de 2.000–, duplica el riesgo de lesiones ateroscleróticas independientemente de los factores de riesgo típicos, como el tabaco, el colesterol elevado y el sedentarismo.

Estas son algunas de las conclusiones del estudio [Progression and Early Detection of Atherosclerosis](#) (PESA), del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC), liderado por su director, Valentín Fuster.

---

Saltarse el desayuno es un marcador de hábitos

## poco saludables

Los resultados, publicados en *The Journal of American College of Cardiology* (JACC) indican que saltarse esta comida podría servir como marcador de unos hábitos alimenticios y de un estilo de vida poco saludables.

En el estudio PESA, más de 4.000 individuos de edad intermedia son controlados a largo plazo mediante técnicas de imagen. A edades tempranas, las placas ateroscleróticas –acumulación de grasas en las paredes de las arterias– ya empiezan a desarrollarse, aunque no haya síntomas. El objetivo de PESA es caracterizar la prevalencia y la tasa de progresión de las lesiones ateroscleróticas latentes –que no han dado ningún síntoma– y estudiar su asociación con factores moleculares y ambientales, incluyendo los hábitos alimentarios, la actividad física, los biorritmos, las características psicosociales y la exposición a contaminantes ambientales.

### Riesgos cardiovasculares

Los investigadores han analizado la relación entre tres patrones de desayuno y los factores de riesgo cardiovasculares para averiguar si saltarse el desayuno normal se asocia con aterosclerosis subclínica (que no ha dado ningún síntoma). Para ello se analizó la presencia de placas ateroscleróticas en diferentes regiones: arterias carótidas y femorales, aorta y coronarias, en una población sin antecedentes de enfermedad cardiovascular.

---

**El estudio muestra la asociación entre diferentes patrones de desayuno con las lesiones ateroscleróticas**

En este trabajo, el 20% de los participantes tomaba un desayuno con alto valor energético (20% de las calorías diarias), el 70% un desayuno de bajo valor energético (entre 5% y 20% de las calorías diarias), y un 3% desayunaba muy poco o nada (5% de las calorías diarias).

Estos últimos apenas invertían cinco minutos en desayunar un café o un

zumo de naranja, o incluso omitían esta comida. Su dieta era menos saludable y tenían mayor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular. José María Ordovás, coautor del trabajo, agrega que "no desayunar podría ser un verdadero marcador o incluso un factor de riesgo para estas fases iniciales de la enfermedad aterosclerótica".

Gracias a los estudios con ecografía vascular, los investigadores observaron una presencia hasta 1,5 veces mayor en el número de placas ateroscleróticas y una afectación de hasta 2,5 veces más en el grupo que se saltaba el desayuno respecto al que tomaba un desayuno más potente, explica Iirina Uzhova, investigadora del CNIC y primera autora del trabajo.

Estudios poblacionales anteriores han demostrado que desayunar bien está relacionado con menor peso, una dieta más saludable y un menor riesgo de desarrollar factores de riesgo cardiovascular, como colesterol elevado, hipertensión o diabetes.

Además, se sabe que ciertos factores asociados con el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares son modificables mediante cambios en el estilo de vida. Por ello, la dieta es un objetivo principal de las estrategias de prevención.

El coordinador científico del estudio PESA, Antonio Fernández-Ortiz, señala que "necesitamos marcadores de riesgo más precoces y precisos en las fases iniciales de la enfermedad aterosclerótica que nos permitan mejorar la prevención en el riesgo de sufrir un infarto, un ictus o muerte súbita. Y los resultados de este trabajo contribuyen definitivamente a ello".

#### **Referencia bibliográfica:**

Irina Uzhova, Valentín Fuster, Antonio Fernández-Ortiz, José M. Ordovás, Javier Sanz, Leticia Fernández, Beatriz López-Melgar, José M. Mendiguren, Borja Ibáñez, Héctor Bueno, José L. Peñalvo. "The Importance Of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From The PESA Study". *The Journal of American College of Cardiology* (JACC) (2 de octubre, 2017)

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DESAYUNO | ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES | ATROSCLEROSIS |  
MARCADOR |

### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)