

45 Física. Nobel per a tres científics dels EUA per detectar les ones gravitacionals

51 Art. La Universitat de Harvard s'inspira en el projecte Planta de la Fundació Sorigué



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

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

En aquest treball, el 20% dels participants prenia 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 prenien 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 carències.

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



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.

«Hem de canviar els hàbits»

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.