

## *A vueltas con el desayuno*

**RAFAEL  
ANSÓN**

**A**unque mucho más compleja y perfecta, el cuerpo humano no deja de ser una máquina como cualquier otra y necesita combustible para funcionar, recambios y mantenimiento permanente y un control muy estricto de su actividad. Todo esto se resume en la dependencia fisiológica de una serie de nutrientes, fundamentalmente proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales y vitaminas, cuya ingestión debe repartirse a lo largo del día de una manera razonable.

Así, tras la pausa del sueño, durante el cual el organismo sigue trabajando y gastando combustible igual que en el tiempo de vigilia, nos levantamos (aunque haya quien lo niegue) con la sensación de hambre, y a corregirla viene el desayuno, una de las comidas fundamentales del día, incluso más fundamental de lo que se supone.

Sin desayunar, el trabajo se hace más torpe y difícil, pese a que hay quien piensa que nos levantamos más ligeros y que sólo es necesario comer después del gasto energético para reponer las fuerzas perdidas. Craso error: a nuestra máquina no se le puede hacer tirar kilómetros y kilómetros así como así, sino que

## **OCIO**

necesita la pausa diaria del sueño y, tras él, volver a cargar las pilas, precisamente a la, en general, temprana hora del desayuno, que, de algún modo, es o debe ser la principal comida del día, si no por la cantidad, sí por la incidencia que tiene en nuestra actividad e incluso en nuestro humor del resto del día.

Después de años de intensos debates en torno al muy opinable tema de la nutrición, todos los

especialistas recomiendan una alimentación equilibrada en cuanto a la variedad y su distribución a lo largo del día. Existe un absoluto consenso en que cuidar la alimentación es cuidar la salud y la primera ocasión para mejorar nuestros hábitos alimentarios nos la ofrece el desayuno, como recientemente ha corroborado el trabajo titulado “Revisión del estado actual de los conocimientos sobre el desayuno y posibles líneas futuras de investigación”, realizado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), más concretamente por su presidente, el catedrático Gregorio Varela, y las profesoras Carmen Núñez, Carmen Cuadrado y Ángeles Carvajal.

Una de las primeras conclusiones de este estudio es que la omisión del desayuno, tendencia cada vez más extendida especialmente entre la juventud resulta muy desaconsejable y agrava los riesgos para la salud. Existen estadísticas que apuntan hacia una mayor mortalidad entre las personas que no desayunan frente a quienes lo hacen diariamente de forma adecuada, y también existe un claro componente de propensión a la obesidad, que prácticamente nunca procede de desayunos copiosos, sino de ingestiones desmedidas realizadas a cualquier otra hora del día, al margen de otras problemáticas médicas más graves que están en el origen de desarreglos hormonales muy diversos.

Lamentablemente, el hombre se guía en la distribución de sus

comidas más por la costumbre y los usos sociales que con arreglo a sus necesidades calóricas. No somos capaces de ajustar nuestro consumo alimenticio a nuestras necesidades reales, a diferencia de otros animales supuestamente menos sabios, y lo que ingerimos de más o a deshora lo economizamos transformándolo en grasa, en tejido adiposo, como reserva para otras ocasiones.

Otro argumento más: suele darse el contrasentido de que, si prolongamos el ayuno nocturno, ya sea para adelgazar o por la prisa, nuestro rendimiento disminuye y tampoco adelgazaremos, puesto que resulta más probable que al mediodía comamos con voracidad y lo que tomemos de más lo almacenemos en la cintura para dolor quizá no corporal pero sí de nuestra propia vanidad en este tiempo de culto a la imagen y de simulacros sociales diversos.

Los nutriólogos, encabezados por los antes citados, recomiendan como un buen hábito que el niño debe ir a la escuela y el adulto a su lugar de trabajo habiendo consumido cerca de la cuarta parte del valor calórico total previsto para el conjunto del día. Sin embargo, en nuestro país (que, desde muchos puntos de vista, puede ser considerado, sin vacilar, como privilegiado alimentariamente hablando) la mitad de la población desayuna deficientemente, encabezada por el sexo femenino, sometido en muchos casos a la terrible búsqueda de la silueta perfecta.

Más valdría reducir esas cenas excesivas (“de copiosas cenas están las sepulturas llenas”) y tardías, causantes de pesadillas y difíciles digestiones, y sustituirlas por apetitosos desayunos de esos que permiten iniciar la jornada con mejor ánimo. Y no deben valer excusas del tipo “No tengo hambre” o “Me tengo que levantar media hora antes”, pues incluso los apresurados tienen al alcance de la mano infinidad de soluciones adecuadas para un desayuno veloz y correcto desde

el punto de vista nutricional. Uno de los principales objetivos es que haya variedad y renovación, sobre todo para que estén presentes en él todos los nutrientes necesarios. En general, el estudio al que antes nos referíamos y otros muchos vienen a demostrar que los productos lácteos y los cereales, incluyendo el pan y las galletas, son los grupos de alimentos que más se consumen a la hora de desayunar. No obstante, se habla incluso de que el 33 por ciento de las chicas y el 17 por ciento de los chicos tan sólo toman un vaso de leche y los desayunos que incluyen tres o más grupos de alimentos resultan realmente escasos.

En esta misma línea inciden otras muchas estadísticas. Por ejemplo, los últimos estudios de la FEN hablan de que el alimento incluido mayoritariamente en los desayunos de los españoles es la leche (92 por ciento), seguida del cacao (30 por ciento), los cereales (27 por ciento), las tostadas (15 por ciento) y las galletas y bollería (10 por ciento).

Fruta y zumos de Fruta resultan sorprendentemente minoritarios y existen otros datos que desmienten los extendidos tópicos relativos a nuestra europeización alimenticia. Así, poco más del 3 por ciento de la población afirma hacer un auténtico desayuno “de tenedor” al estilo anglosajón que incluiría, al margen de muchos de los productos citados, huevos o embutidos.

Hay otras opiniones que apuntan hacia una realidad más de la “aldea” global. Según este

criterio, el progresivo abandono del desayuno no resulta una tendencia aplicable tan sólo al caso español, sino que afecta a otros muchos escenarios del mundo desarrollado y se relaciona generalmente con la transformación vivida por la actividad profesional, sobre todo en las ciudades, y con el trabajo fuera de casa de la mujer. El fenómeno es particularmente lamentable para la sociedad en su conjunto, puesto que tiene una influencia clara sobre el rendimiento laboral e intelectual de las personas.

El consejo de los especialistas apunta, por lo tanto, al cambio en el consabido hábito alimentario de tomar a primera hora del día tan sólo un café con leche bebido o un baso de leche con un bollo. Por el contrario, en la medida de lo posible habría que recuperar la histórica costumbre, tanto urbana como rural, de desayunar rica, plácida y copiosamente para solaz del estómago y del espíritu mismo, y aportadora de energía para el duro encuentro con el escenario laboral.

El consejo es, en síntesis, desayunar más, mejor y más despacio, como otra norma de calidad de vida. Y más disponiendo de una materia prima excelente que se adapta a cualquier hora del día y contribuye, en nuestro país casi como en ningún otro sitio, a garantizar la salud e incluso la alegría de vivir.

## OCIO