ESTUDI SOBRE LA IMPORTÀNCIA D'ESMORZAR BÉ

10 octubre, 2017

Ja hem parlat en més d'una ocasió de la importància que té esmorzar abans de disputar durant el dia un partit de futbol, o si l'activitat esportiva es d'hora, la de sopar amb una dieta rica en hidrats de carbono. Avui parlem de la importància que té l'esmorzar bé en les activitats quotidiana de tothom, dels futbolistes i de la població en general.

Investigadors del nostre país han constatat que no fer un primer dinar del dia duplica el risc de patir arteriosclerosis. Esmorzar poc, o fins i tot res, duplica el risc de lesions arterioscleròtiques (estretament o calcificació de les artèries) al marge de que el pacient no presenti cap factor de risc cardiovascular com colesterol alt, sedentarisme o tabaquisme.

Aquest estudi, anomenat PESA, publicat en *The Jorunal of American College of Cardiology* (JACC) ha estat elaborat pel Centre Nacional de Investigacions Cardiovasculars Carles III en col·laboració amb el Banc de Santander.

La incidència de la malaltia arterioscleròtica de les artèries és molt superior entre qui no esmorza o prenen un esmorzar molt lleuger que entre aquells que prenen un esmorzar energètic. L'estudi PESA és bastant únic perquè està fent un seguiment a llarg plaça (més de deu anys), i amb tècniques d'imatge innovadores, amb una població que ronda les 4000 persones amb un nivell de formació mig-lat, tots ells empleats del Grup Santander, per observar la prevalença i progressió de les lesions arterioscleròtiques que encara no han donat cap símptoma, i estudiar l'associació d'aquesta patologia amb

diferents factors com activitat física, hàbits alimentaris, bioritmes, característiques psicosocials i exposició a contaminants ambientals de tots aquests voluntaris.

En aquest treball, publicat aquest setmana, els investigadors han analitzat quina és l'Associació entre els diferents tipus d'esmorzar i la presència de plaques arterioscleròtiques (acumulació de greix) en les artèries aorta, coronàries, caròtides i femorals sense antecedents en malaltia cardiovascular.

Dels 4000 investigats:

- El 20 % prenia un esmorzar d'alt valor energètic (ingeria més del 20 % de les calories diàries).
- El 70 % optava per un esmorzar de baix valor energètic (entre 5-20 % de les calories diàries)
- El 3 % esmorzava molt per sota o res (menys de la ingesta calòrica diària)

CONCLUSIONS:

La salut arterial de qui es saltava l'esmorzar és pitjor que la de qui esmorza de forma contundent. En concret, en el grup que no esmorzava els investigadors van veure que el nombre de plaques arterioscleròtiques era fins 1,5 vegades superior (i fins 2,5 vegades en varies regions) que el grup que prenia un esmorzar abundant independentment de factors de risc cardiovascular i hàbits de vida poc saludables.