

El mito del desayuno

Llevo tiempo queriendo hablar sobre uno de los muchos mitos que existen sobre la Nutrición, y uno de ellos es sobre la afirmación que el desayuno es la comida más importante del día. Yo, como todo el mundo, siempre he creído que el desayuno era la comida más importante del día y que saltárselo estaba relacionado con el sobrepeso y la obesidad e iba a reducir mi metabolismo y rendimiento. Parecido a lo que pasa con la recomendación de que es mejor comer 5/6 veces al día pequeñas cantidades, que tres o dos veces al día grandes cantidades hasta saciarte.



Estos últimos años la ciencia de la Nutrición (muy verde todavía) ha avanzado mucho y se han realizado numerosos estudios de intervención sobre el tema del desayuno y otros mitos de la alimentación. Después de leer numerosos libros basados en estudio científicos reconocidos como "Lo que dice la ciencia para adelgazar", "Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud", "Mi dieta cojea", así como

numerosos libros que hablan sobre la comida evolutiva (paleo dieta) y de cómo se ha alimentado el ser humano el 99% de nuestra existencia, me ha quedado claro que esto del desayuno es más un interés de la industria alimentaria por querer vender sus productos que una evidencia. A esto hay que sumarle que todo lo que nos venden no es comida real, mas bien productos o comida procesada como cereales azucarados y enriquecidos en vitaminas y en fibra, galletas integrales, productos lácteos azucarados, zumos artificiales, panes, etc. Alimentos todos estos que incitan a comer más de la cuenta, llenos de azúcares refinados que nos dejan muertos de hambre a las 2 horas, debido a los picos de insulina que generan, y que además tienen una pobre densidad nutricional y por el contrario un alta densidad calórica. Me atrevería a decir que el desayuno es la peor comida que hacemos al día. Me refiero claro está, a la elección de los "alimentos", bastante pobres en nutrientes y muy lejos de ser alimentos. Otro día hablaremos de cómo debería ser un buen desayuno y que alimentos deberíamos incluir en ellos.



Esta idea ha sido repetida con tanta insistencia por la industria y por desgracia por muchos responsables de la salud, que va ser difícil cambiar la mentalidad de muchas personas después de tantos años escuchando frases como:

«El desayuno es la comida más importante del día.» «No se debe salir de casa sin desayunar.» «Se debe empezar el día con un buen desayuno.» «Desayuna como un rey, come como un príncipe, cena como un mendigo.» Son frases muy bonitas sin ningún rigor científico y que desde el punto de vista evolutivo no tiene ningún sentido. Nuestros antepasados no comían cada tres horas pequeñas cantidades y menos aún se atiborraban nada mas levantarse de cereales azucarados, pan, mermeladas y bollería. No tenían los problemas que tenemos actualmente con la obesidad y las enfermedades relacionadas con nuestra alimentación. La revolución industrial, el procesamiento de la comida y el interés por vender a toda costa a cambiado radicalmente nuestra forma de alimentarnos, tanto en calidad como en la frecuencia.

Esto no quiero decir que el desayuno sea malo, dios me libre, a mi me encanta el desayuno y de echo me levanto una hora antes para poder preparármelo tranquilo y disfrutarlo mientras veo las noticias. Lo importante no es a la hora que comas, sino la elección de los alimentos. Le damos mucha importancia a la frecuencia y es mucho más importante la calidad y cantidad que ingieres. Por mi experiencia y lo que he leído, el desayuno es una de los peores comidas que hacemos al día. Café con leche con galletas digestive, bollería, tostadas con mermeladas, cereales azucarados....., no es la mejor elección para empezar el día. Es normal que tomando este desayuno tengas necesidad de comer a las dos o tres horas. El chute de azúcar que te has metido te dispara la insulina y te provoca ganas de comer de nuevo, además de ser "alimentos" poco saciantes. El objetivo principal de la alimentación es nutrir a nuestro cuerpo, y estos "alimentos" la verdad que nutrir nutren poco.



Si eres de los que te gusta desayunar como a mí, y levantarte con tiempo para prepararte un buen desayuno, ¡¡fenómeno!!, sigue haciéndolo. Durante la mañana tengo poco tiempo para comer y este es un buen momento para comer tranquilamente y no acabar

picoteando cualquier cosa por ahí. Tomate un buen desayuno que te sacie y luego a media mañana si lo necesitas te tomas un tente en pie saludable, que será mejor si te lo preparas en casa. Si no tienes hambre al levantarte y aguantas sin problema hasta la comida principal o prefieres comer algo ligero a media mañana, que es cuando se despierta tu apetito, hazlo así. No empieces a desayunar porque leas un artículo sobre sus supuestos beneficios. Eso si, si ya no vas a estar en casa, prepárate esa comida de media mañana con alimentos sanos y no rompas tu ayuno mañanero con bollería, churros y un café. Esa si que sería una muy mala elección e impactarla de forma negativa en tu energía diaria y en tu cuerpo. Como decíamos antes, es más importante lo que comes que a la hora que lo comes.

Como sé que los artículos excesivamente largos se leen menos, no me voy a extender más sobre este tema. Con dejar el tema sobre la mesa y crear debate me conformo. Si alguien está interesado en seguir informándose más del tema y leer artículos escritos por verdaderos expertos que lo argumentan todo desde la ciencia, sin sesgos y que no tienen ningún interés en venderte nada, aquí os dejo dos direcciones de páginas webs que profundizan más sobre el tema. Son muy técnicos, pero para aprender de verdad son los verdaderamente buenos.

(<http://loquedicelacienciaparadelgazar.blogspot.com.es/search/label/Desayuno>)

(<https://midietacojea.com/2015/01/12/esta-de-moda-meterse-con-el-desayuno-que-desayuna-el-mundo/>)

Seguiremos hablando de los mitos de la alimentación, que no son pocos. El próximo artículo hablaré sobre cuáles son los alimentos más recomendables en el desayuno y por qué no deberíamos incluir determinados productos en esta comida. Y el que esta también pendiente, es de la ya desprestigiada pirámide de los hidratos de carbono procedentes de los cereales como la base de nuestra alimentación.

"La mayoría de las creencias populares, son falsas"

Oscar Wilde

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks> M: 659 591717