

# ARTÍCULO Nº 1

## Saltarte el desayuno puede ser tan dañino como fumar

La próxima vez que te sientes a desayunar coge una calculadora y suma las calorías de tu primera comida del día. **Si son menos de 100, estás dañando gravemente tu corazón.** Lo han demostrado científicos del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), que aseguran que desayunar 'como un pajarito' duplica el riesgo de que las paredes de las arterias acumulen grasas. Y eso con independencia de que nos exponamos o no a otros factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular más conocidos, **como el tabaco, el colesterol elevado o el sedentarismo.**

Tan grave es la cosa que los investigadores sugieren que **saltarse el desayuno empieza a ocupar un lugar destacado en la lista de hábitos poco saludables.** Porque si practicas deporte, comes abundante fruta y no fumas, pero en cambio pasas de desayunar una mañana tras otra, tus esfuerzos por llevar una vida sana podrían ser en balde.

Tienen pruebas irrefutables para hacer esta afirmación. Hace poco, en el marco del estudio PESA CNIC-Santander, llevaron a cabo un experimento con sujetos sin antecedentes de enfermedad cardiovascular y con distintos hábitos de desayuno. Asistidos por tecnología de ultrasonido vascular, los investigadores escudriñaron a fondo las arterias carótidas, las femorales, las coronarias y la aorta en busca de placas ateroscleróticas que no dieran síntomas (aterosclerosis subclínica, en la jerga médica). Y ¡voilà!, las ecografías revelaron que el número de placas ateroscleróticas era 1,5 veces más elevado en el grupo que se saltaba el desayuno a la torera en comparación con los que empezaban el día con una comida que contenía más del 20% de las calorías diarias. Como anuncian en la revista The Journal of American College of Cardiology (JACC), han encontrado la confirmación de que el refranero español es sabio cuando recomienda **«desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo».**

### Probabilidad de más infartos

No es la primera vez que se relacionan desayuno y salud cardíaca. Si después de una noche sin llevarte nada a la boca no rompes el ayuno (eso significa etimológicamente 'desayunar'), **la probabilidad de que sufras un infarto aumenta un 27 por ciento.** Además de que prescindir de la primera comida del día hace que los niveles de plomo en sangre se eleven en un 15 por ciento, según se podía leer en el Environmental Health Journal.

**Mientras hincas los codos, el desayuno debería ser ineludible.** De lo contrario, el coco rinde menos y se nota en las calificaciones. Un experimento de la Escuela de enfermería de la Universidad de Pensilvania (EE UU) calculó que **los estudiantes que se saltan la primera comida del día reducen en 5,58 puntos su habilidad verbal,** en 2,50 puntos el rendimiento y la puntuación total en 4,6 puntos. Además de que son más lentos y torpes a la hora de resolver problemas.

¿Y que pasa si quieres mantener la línea? **Por paradójico que resulte, un desayuno copioso también ayuda a perder peso.** Científicos de la Universidad de Tel Aviv (Israel) comprobaron que si empezamos el día con un desayuno adecuado, pero a cambio reducimos el consumo calórico a la hora de la cena, es más fácil decirle adiós a los kilos que nos sobran y presumir de cinturita de avispa. Los expertos lo achacan a que cuando la

jornada arranca con una buena comilona se reducen los niveles de grelina, la hormona del apetito, responsable de la voracidad. **Y ese efecto "saciante" dura todo el día.** Sin omitir que desayunar también nos vuelve más activos y por lo tanto más propensos a quemar las calorías sobrantes.

### Ideas para un desayuno de campeones:

- **Con chocolate.** Si empiezas el día con indulgencia y tomas un trozo de pastel de chocolate para desayunar, evitarás tener antojos poco saludables el resto del día. Es más, este dulce consejo te puede hacer perder kilos "extra" a lo largo de la jornada.
- **Con proteínas.** Optar por un desayuno rico en proteínas (embutidos, huevo, salvado de avena, etc.) le para los pies a la diabetes, evita acumular grasas corporales y también hace que la ingesta de calorías durante el almuerzo y la cena se reduzca.

#### ¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

*Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:*

- *Un resumen del artículo*
- *Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)*
- *Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).*
- *Una conclusión.*

*Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:*

- *40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)*
- *30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).*
- *30% las faltas de ortografía y caligrafía.*

**¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!!!!**