JACC: Confirman la importancia del desayuno en la prevención de la enfermedad cardiovascular

03/10/2017

El estudio PESA muestra que un desayuno poco 'energético' (< 5% de las calorías diarias) duplica el riesgo de lesiones ateroscleróticas independientemente de la presencia o no de factores de riesgo cardiovasculares convencionales

Desayunar poco o nada, menos 5% de las calorías diarias recomendadas, es decir, el equivalente a menos de 100 calorías/desayuno para una dieta de 2.000 calorías por día, duplica el riesgo de lesiones ateroscleróticas independientemente de la presencia de los factores de riesgo tradicionales para la enfermedad cardiovascular, como el tabaco, el colesterol elevado, sedentarismo, etc. Estos resultados del estudio 'Progression and Early Detection of Atherosclerosis' (PESA), una investigación que lleva a cabo el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) en colaboración con el Banco Santander, se publican hoy en *The Journal of American College of Cardiology* (JACC), y no solo **confirman** el importante papel del desayuno sobre la salud cardiovascular, sino que sugieren que saltarse el desayuno podría servir como marcador de hábitos alimenticios y de un estilo de vida poco saludables.

El PESA-CNIC-Santander es un estudio prospectivo de cohortes en el que más de 4.000 individuos de edad intermedia son controlados a largo plazo gracias al empleo de las técnicas de imagen más innovadoras y cuya finalidad principal es caracterizar la prevalencia y la tasa de progresión de las lesiones ateroscleróticas latentes (llamadas "subclínicas" porque no han dado ningún síntoma) y estudiar su asociación con factores moleculares y ambientales, incluyendo los hábitos alimentarios, la actividad física, los biorritmos, las características psicosociales y la exposición a contaminantes

ambientales. A edades tempranas, las placas ateroscleróticas (acumulación de grasas en las paredes de las arterias dentro del proceso llamado aterosclerosis) ya empiezan a desarrollarse, aunque no haya síntomas (aterosclerosis subclínica).

Se sabe que el desayuno tiene un impacto significativo en la salud cardiovascular. Ahora, los datos obtenidos del PESA, proyecto liderado por el Dr. Valentín Fuster, Director General del CNIC, y que **ha evaluado tres patrones de desayuno en relación con la presencia de placas ateroscleróticas en individuos asintomático**s, sugieren que saltarse el desayuno es un marcador de un comportamiento alimenticio global poco saludable que está asociado con una mayor prevalencia de aterosclerosis generalizada.

Aterosclerosis subclínica

El objetivo de este estudio ha sido caracterizar la asociación entre diferentes patrones de desayuno y los factores de riesgo cardiovasculares, y, en particular, si saltarse el desayuno normal se asocia con aterosclerosis subclínica. Para ello se analizó la presencia de placas ateroscleróticas en diferentes regiones: arterias carótidas y femorales, aorta y coronarias, en una población sin antecedentes de enfermedad cardiovascular.

En este trabajo, el 20% de los participantes tomaba un desayuno con alto valor energético (>20% de las calorías diarias), el 70% un desayuno de bajo valor energético (entre 5 y 20% de las calorías diarias), y un 3% desayunaba muy poco o nada (<5% de las calorías diarias) y apenas invertía 5 minutos en su desayuno, bebiendo sólo café o zumo de naranja o incluso omitía el desayuno. Además, apuntan los investigadores del CNIC, este último grupo se caracterizada por seguir una dieta menos saludable y mayor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular

La dieta, incluyendo tanto la calidad nutricional como los patrones de alimentación adquiridos, constituye un objetivo principal de las estrategias de prevención de enfermedades cardiovasculares

Gracias a los estudios con tecnología de ultrasonido (ecografía) vascular, los investigadores han observado una presencia más elevada, de hasta 1,5 veces, en el número de placas ateroscleróticas y una afectación en varias regiones de hasta 2,5 veces mayor en el grupo que se ‘saltaba’ el desayuno comparado con el que tomaba un desayuno más energético, independientemente de la presencia de factores de riesgo cardiovascular y hábitos de vida poco saludables, explica la Dra. Irina Uzhova, investigadora del CNIC y primera autora del trabajo.

Hasta la fecha algunos estudios poblacionales han demostrado que desayunar bien está relacionado con menor peso, una dieta más saludable y un menor riesgo de desarrollar factores de riesgo cardiovascular como colesterol elevado, hipertensión o diabetes. **Asimismo, se sabe que ciertos factores asociados con el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares como diabetes, obesidad, hipertensión y dislipidemia son modificables mediante cambios en el estilo de vida**. Por ello, la dieta, incluyendo tanto la calidad nutricional como los patrones de alimentación adquiridos, constituye un objetivo principal de las estrategias de prevención de enfermedades cardiovasculares.

El Dr. José Luis Peñalvo, autor de este trabajo, explica que es el primer estudio que evidencia de forma directa la asociación entre diferentes patrones de desayuno con la presencia de lesiones ateroscleróticas visualizadas por métodos no invasivos como la tecnología de ultrasonido vascular. Según el también autor de este estudio y experto en nutrigenómica del CNIC, el Dr. José María Ordovás, los análisis sugieren que ‘saltarse’ el desayuno podría ser un verdadero marcador o incluso un factor de riesgo para estas fases iniciales de la enfermedad aterosclerótica, cuyo mecanismo de acción habrá que investigar. “**Necesitamos marcadores de riesgo más precoces y precisos en las fases iniciales de la enfermedad aterosclerótica que nos permitan mejorar la prevención en el riesgo de sufrir un infarto, un ictus o muerte súbita. Y los resultados de este trabajo contribuyen definitivamente a ello**”, comenta el Dr. Antonio Fernández-Ortiz, investigador del CNIC y coordinador científico del estudio PESA.

En este sentido, el Dr. Fuster, investigador principal del estudio PESA y Director General del CNIC, considera que la apuesta del grupo Santander y del CNIC por un proyecto científico como el PESA

constituye un modelo a seguir en el mundo científico y empresarial. “La contribución al conocimiento científico y a la salud de la población en general de este estudio es de un valor incalculable”, subraya.

La contribución al conocimiento científico y a la salud de la población en general de este estudio es de un valor incalculable

Por otro lado, el Dr. José María Mendiguren, Director de Servicios Médicos de Banco Santander y también autor del estudio, señala que proyectos como el PESA colocan definitivamente al Grupo Santander en una posición de liderazgo en Responsabilidad Social Corporativa por su contribución a la generación de conocimiento en un ámbito tan importante como es la salud cardiovascular.

Uzhova, I., Fuster, V., Fernández-Ortiz, A., Ordovás, J. M., Sanz, J., Fernández-Friera, L., . . . Peñalvo, J. L. (2017). The Importance of Breakfast in Atherosclerosis Disease: Insights From the PESA Study. Journal of the American College of Cardiology, 70(15), 1833-1842. doi:https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.08.027

URL de origen:https://www.cnic.es/es/noticias/jacc-confirman-importancia-desayuno-prevencion-enfermedad-cardiovascular