

Advierte nuevo estudio que desayunar puede ser peligroso para la salud



La Habana, 22 ene (RHC) Un reconocido bioquímico británico asegura que el desayuno puede llegar a ser tan letal para el organismo como fumar o beber, y desmiente la idea de que es la comida más importante del día.

De acuerdo con el diario 'The Independent', en su libro 'Breakfast Is A Dangerous Meal' ('El desayuno es una comida peligrosa'), el investigador Terence Kealy relata cómo después de sufrir de diabetes tipo 2 (patología en la que no se produce suficiente insulina para mantener el nivel normal de glucosa en la sangre), **notó que sus niveles de azúcar se elevaban alarmantemente al desayunar**, pero si se abstenía de hacerlo se mantenían normales y solo aumentaban con el almuerzo o la cena. Posteriormente, y basado en otras investigaciones, dio inicio a su estudio.

El que fuera rector de la Universidad de Buckingham descubrió que desayunar también **puede desencadenar un síndrome metabólico** en individuos sanos, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, problemas de colesterol, e incluso, diabetes. Así, recomienda **seguir una dieta baja en azúcar y carbohidratos refinados**, muchos de los cuales hacen parte de un

desayuno habitual, y evitar las carnes rojas, los embutidos y la comida procesada.

Por otra parte, Kealy argumenta que **el desayuno es un negocio** y una gran cantidad de estudios que apoyan sus supuestos beneficios son financiados por la industria alimenticia con fines lucrativos. Asegura que estas empresas esperan ganar **más de 40 millones de dólares** para el 2019.

La mayoría de los alimentos que se consumen en las mañanas están llenos de "calorías vacías", que no satisfacen y ofrecen poco a la nutrición. Sin embargo, nadie se lo cuestiona porque "muchos de nosotros fuimos criados con anuncios de televisión que nos hicieron creer que esos alimentos son los más importantes para el desayuno", asevera el británico.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/119156-advierte-nuevo-estudio-que-desayunar-puede-ser-peligroso-para-la-salud>



Radio Habana Cuba