

# Les adolescents de famílies desfavorides se salten més l'esmorzar

S'han analitzat dades de més de 7000 joves de l'Estat



Un grup de noies J. LOSADA.

Un estudi disponible en accés obert, fet per expertes dels Estudis de Ciències de la Salut de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) i de la Facultat de Ciències de la Salut de Manresa (UVic-UCC) ha analitzat la prevalença de no esmorzar entre adolescents. El treball conclou que el 19% de les noies i el 13% dels nois no esmorzen, i que les adolescents de famílies desfavorides se salten més l'esmorzar. En aquest treball, es van analitzar dades de més de 7.000 adolescents participants del projecte DESKcohort, basat en una enquesta sobre aspectes socials, d'educació i de comportaments de salut. L'estudi forma part d'un monogràfic especial sobre l'esmorzar i els seus beneficis, publicat

a la revista científica 'Nutrients'.

L'esmorzar és fonamental en l'equilibri energètic i la regulació de la dieta, per la qual cosa es considera un component important d'una dieta saludable. A més, també s'ha associat a efectes positius en el desenvolupament cognitiu i a una millora del rendiment escolar en la infantesa, per la qual cosa és fonamental durant l'adolescència. "És una etapa especialment important per consolidar estils de vida saludables i establir patrons de salut que es perpetuïn en l'edat adulta", recalca una de les responsables de l'estudi, Anna Bach.

En concret, saltar-se l'esmorzar en la infantesa i l'adolescència podria ser un predictor de comportaments d'estils de vida poc saludables i s'ha relacionat amb el sobrepès, l'obesitat i les malalties metabòliques. La disminució de la ingesta energètica i de nutrients pot incrementar el risc de dèficits nutricionals. Per contra, l'esmorzar s'ha associat a efectes positius en el desenvolupament cognitiu i a una millora del rendiment escolar.

Segons les autores, per evitar aquest tipus de desigualtats i contribuir a mantenir una alimentació saludable en aquestes edats, les polítiques públiques s'haurien d'adaptar a la situació socioeconòmica de cada família i tenir en compte una perspectiva de gènere.

En qualsevol cas, com a recomanació general per a l'esmorzar, s'ha d'evitar el consum d'aliments processats i ultraprocessats i s'han de consumir aliments frescos basats en el patró de la dieta mediterrània, com ara la fruita, la fruita seca, els cereals integrals i els làctics fermentats.

D'aquesta manera, la relació dels factors econòmics i socials amb el consum de l'esmorzar s'ha d'abordar per assegurar que els adolescents de diferents gèneres i orígens es beneficiïn d'accions de promoció de la salut específiques i per evitar l'augment de les desigualtats nutricionals i de salut. "L'abordatge s'hauria de fer de manera global, però en l'àmbit familiar és interessant actuar sobre la disponibilitat d'aliments saludables, i també donant exemple amb els comportaments alimentaris dels pares", detalla Marina Bosque Prous, una de les expertes de l'estudi.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/2039665-les-adolescents-de-families-desafavorides-se-salten-mes-l-esmorzar.html>