



NOTA DE PRENSA

Madrid, 27 de febrero de 2018

La revista científica *PLOS ONE* publica un nuevo trabajo dentro del estudio científico ANIBES

El estudio científico ANIBES analiza los hábitos de desayuno y diferencias en relación con la obesidad abdominal en un estudio transversal de adultos españoles

- Según los resultados de este estudio, el 82,3 % de los adultos españoles desayunaban de forma habitual, el 14,1 % no siempre lo hacía y el 3,6 % se saltaba el desayuno, siendo significativamente más frecuente suprimir el desayuno en hombres que en mujeres
- La leche y los productos lácteos fue el grupo de alimentos más consumido en el desayuno (88,9 %), seguido de los cereales y derivados (84,2 %). El 26,3 % de la población incluía alimentos ricos en proteínas, el 19,3 % zumos y néctares y el 17,5 % fruta

La revista científica [PLOS ONE](#) ha publicado recientemente el estudio 'Hábitos de desayuno y diferencias en relación con la obesidad abdominal en un estudio transversal de adultos españoles: Estudio científico ANIBES'. Este nuevo trabajo, coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN), tiene como objetivo describir los hábitos de desayuno de una muestra representativa de la población adulta española y evaluar la posible asociación entre los hábitos del desayuno y la obesidad abdominal.

Tal y como apunta la **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, "la mayoría de los adultos pertenecientes a la muestra del estudio científico ANIBES desayunaban de forma habitual (82,3 %), frente al 14,1 % que no siempre lo hacía y el 3,6 % que se saltaba el desayuno, incluyendo, este último grupo, significativamente más hombres que mujeres. En este sentido, un 2 % afirmaba no ingerir nada para desayunar y un 1,6 % únicamente tomaba café o té", explica la Prof. Ortega.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Hábitos de desayuno según edad, sexo y estilo de vida

“Los resultados de este estudio muestran que saltarse el desayuno es más frecuente en adultos jóvenes (5,8 % en adultos de entre 18 - 29 años frente al 1,2 % de adultos de entre 60 - 64 años), en hombres (4,8 % de hombres respecto a 2,5 % de mujeres), en la población rural (5,2 % frente a 1,6 % de la población semiurbana y 4 % de la población urbana), en población inmigrante (7,6 % frente al 3,4 % de población no inmigrante) y en fumadores (5,3 % frente al 2,7 % de no fumadores), así como en las personas menos activas físicamente (6,9 % frente al 2,7 %)” explica la Prof. Ortega.

En cuanto a la contribución del desayuno a la ingesta diaria de energía, apunta que “éste representó el 16,7 % del total de la ingesta diaria de energía”.

Tipos de desayuno y alimentos más consumidos

El estudio también analiza los tipos de desayuno más consumidos por los adultos españoles. A este respecto, la Prof. Ortega detalla que “los desayunos consumidos con mayor frecuencia en España fueron leche y productos lácteos con cereales y derivados (34,6 %), leche y productos lácteos con cereales y derivados y frutas (16,8 %) y leche y productos lácteos con cereales y derivados, frutas y alimentos ricos en proteínas (10,4 %), mientras que un 10 % de adultos sólo tomaba algo de leche y productos lácteos para desayunar”.

En este marco, “el grupo de alimentos más consumido en el desayuno fue la leche y productos lácteos (88,9 %), y en especial la leche semidesnatada (43,8 %). Con una menor frecuencia se sitúa la leche entera (28,2 %) y la leche desnatada (22,3 %), expone la Prof. Ortega.

Tras los lácteos, “los cereales y derivados fue el segundo grupo de alimentos más elegido para desayunar (84,2 %), en particular el pan (51,6 %) y en menor proporción las galletas (25,7 %), bollería y pastelería (20,6 %) y cereales de desayuno y barritas de cereales (12,9 %)”. Y junto a ello añade, “el 26,3 % de la población incluía en el desayuno alimentos ricos en proteínas, en especial embutidos y otros productos cárnicos (20 %) y huevos (7,2 %), el 19,3 % tomaba zumos y néctares y el 17,5 % fruta”.

Con respecto a las grasas, la Prof. Ortega explica que “un 29,2 % de la población del estudio incluía aceites en su desayuno, especialmente aceite de oliva (25,3 %), mientras que un 22,9 % utilizaba otro tipo de grasas como mantequilla, margarina, etc.”.

Por su parte, “el azúcar fue el endulzante más utilizado (46,9 %) sin diferencias entre sexos, mientras que la sacarina fue más consumida por las mujeres que por los hombres” continúa la Prof. Ortega. Por último, añade que “el análisis muestra que los hombres variaban más los alimentos que ingieren en el desayuno que las mujeres, y que estas últimas dedicaban más tiempo a desayunar que los hombres”.

“Aunque no se observaron diferencias respecto a la relación entre circunferencia cintura/ talla con respecto al tipo de desayuno, la variedad de alimentos fue menor entre la población de la muestra con obesidad abdominal. Los hombres con obesidad abdominal realizan desayunos menos variados y una ingesta inferior de fruta en la primera comida del día comparado con aquellos sin obesidad abdominal”, explica la Prof. Ortega. “Según los resultados de este trabajo perteneciente al estudio científico

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales (ASEN)



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable



ANIBES, la probabilidad de padecer obesidad abdominal fue 1,5 veces superior para aquellas personas que se saltaban el desayuno al compararlas con las que desayunaban siempre”, concluye la Prof. Ortega.

Navia B, López-Sobaler AM, Villalobos T, Aranceta-Bartrina J, Gil Á, González-Gross M, et al. Breakfast habits and differences regarding abdominal obesity in a cross-sectional study in Spanish adults: The ANIBES study. PLoS ONE, 2017;12(11):e0188828; doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188828>.

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Ficha técnica del estudio científico ANIBES

Diseño: Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra total: Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Muestra para este estudio: Individuos de entre 18 y 64 años (n = 1.617)

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos (2,23 % error y 95 % de margen de confianza)

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes*

*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

Más información:
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Ángela Rubio
Tel. 91 590 14 37
arubio@torresycarrera.com