

## Editorial

En los últimos tiempos se ha suscitado una cierta controversia en relación a la idoneidad de la primera ingesta del día, principalmente en redes sociales. Algunas revisiones sistemáticas sugieren que realizar aportes en torno al 20% de la ingesta calórica diaria con la primera ración del día contribuye a una menor prevalencia de sobrepeso. Otras investigaciones sostienen que en los individuos con cronotipo matutino que realizan ingestas calóricas importantes en las dos horas siguientes al despertar también la prevalencia de sobrepeso es menor. Sin embargo, otros autores sugieren que depende de la composición de la primera ración del día y que si con esta ración se aportan cantidades elevadas de azúcares simples y grasas no se observa esta asociación entre ingesta del desayuno menor prevalencia de sobrepeso. ¿Hablamos realmente de una contradicción? Ciertamente no. La primera ración del día es importante, pero igualmente relevante es la adecuación de su composición y la incorporación de una ración de frutas parece una de las claves. En este número de la RECN Gómez-López y cols. refieren como en escolares de primaria la calidad del desayuno se asocia con mayor adherencia al patrón de Dieta Mediterránea. Por el contrario, Doménech-Asensi y cols. llaman la atención sobre el hecho de que la proporción de estudiantes universitarios de ciencias de la salud que realizan un desayuno adecuado es inferior a la deseable, a pesar de conocer las características. Queda, pues, mucho trabajo por hacer en este sentido desde las edades más tempranas, especialmente porque la alimentación saludable y la práctica de actividad física son fundamentales para detener y revertir la tendencia creciente del sobrepeso y la obesidad, como también refieren otros trabajos contenidos en este número de Revista Española de Nutrición Comunitaria.

Los adultos mayores son un grupo de población al que se dedica menos espacio en estas páginas, pero no por ello es menos importante. Dudet Calvo llama la atención sobre la sarcopenia y su relación con el perfil de defensa antioxidante en ancianos institucionalizados. Un problema al que todavía se dedica poca atención y recursos, sobre todo, a su detección precoz.

Esperamos que los contenidos sean de interés para nuestros lectores.

Carmen Pérez Rodrigo  
*Revista Española de Nutrición Comunitaria*