

EFFECTO POSTPRANDIAL DE DESAYUNOS DE BAJO Y ALTO ÍNDICE GLUCÉMICO SOBRE LA FUNCIÓN VASCULAR, INSULINEMIA Y RENDIMIENTOS COGNITIVOS. PROTOCOLO DE ESTUDIO.



Sánchez-Aguadero N*, Alonso-Domínguez R, Agudo-Conde C, De Cabo-Laso A, Rodríguez-Martín C, Hernández-Hernández M.

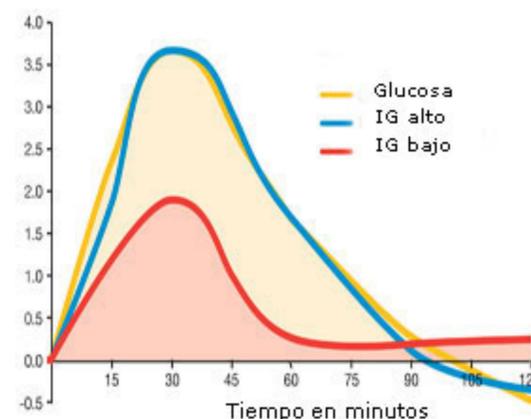
*Residente Enfermería Familiar y Comunitaria, "CS Garrido Sur", UDM AFyC Salamanca. Unidad de Investigación "La Alamedilla".

Objetivos

- Evaluar el efecto postprandial de desayunos de bajo y alto índice glucémico sobre la función vascular, insulinemia y rendimientos cognitivos.

Metodología

- Ensayo clínico cruzado, dirigido a:
 - Población adulta (20-40 años).
 - Sin enfermedad cardiovascular.
 - Seleccionada a través de muestreo consecutivo.



Población de estudio

Muestra

Sujeto 1
DNO 1

LAVADO

Sujeto 1
DNO 2

LAVADO

Sujeto 1
DNO 3

- Realizado en la Unidad de Investigación de "La Alamedilla", perteneciente a la Red Temática de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (RedIAPP), por 10 enfermeras de Atención Primaria.
- Cada sujeto completará 3 intervenciones, con un periodo de lavado de 1 semana, entre cada una de ellas:
 - Desayuno control (DNO-1).
 - Desayuno de bajo índice glucémico (DNO-2).
 - Desayuno de alto índice glucémico (DNO-3).

- Se evaluará el efecto postprandial a los 30, 60 y 120 minutos de cada desayuno sobre:

- Presión arterial central.
- Índice de aumento.
- Velocidad de onda de pulso.
- Glucosa e insulina en sangre.
- Rendimientos cognitivos:
 - Memoria verbal inmediata y demorada.
 - Fluidez fonológica.
 - Atención sostenida y selectiva.
 - Velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas.
 - Memoria de trabajo.



Resultados esperados

- Esperamos que desayunos con bajo índice glucémico:
 - Disminuyan los niveles de insulina y presión arterial, de forma más intensa.
 - Tengan un efecto significativo en la mejora de la memoria verbal inmediata y demorada y en la fluidez verbal.
- Por otro lado, un alto índice glucémico tendrá un efecto significativo en la mejora de la atención, la velocidad de procesamiento y la memoria de trabajo.

Conclusiones

- Nuestro grupo de investigación ya ha descrito que dietas con bajo índice glucémico se relacionan con una mejor función vascular.
- La confirmación de nuestras hipótesis, aportará la información necesaria para establecer nuevas estrategias en educación nutricional, proporcionando evidencia sobre el efecto postprandial del índice glucémico en la función vascular y rendimientos cognitivos, lo que podría suponer una mejora en el rendimiento laboral y escolar.