

## Dormir más y desayunar mejor

A lo largo de nuestra vida docente hemos comprobado dos hechos a los que no les hemos dado la importancia que tienen a nivel de su interrelación:

—Las primeras horas de la mañana están ocupadas por aquellas materias que requieren un mayor grado de abstracción: Matemáticas, Física, Química..., y, por tanto, un mayor esfuerzo por parte del alumno para llegar a su comprensión.

—En estas dos primeras horas, los alumnos, en general, están «dormidos» y no frescos y despiertos como cabría esperar. Su atención en clase es escasa. ¿Cómo pueden llegar a entender, razonar y asimilar los conocimientos impartidos en esas horas?

### Causas de la somnolencia matutina

Pensábamos que podrían ser dos las causas de esta somnolencia matutina:

1. Horario de sueño inadecuado para su edad.

2. Desayuno escaso.

Con estas dos hipótesis de trabajo y siguiendo el método científico, nos dedicamos a su comprobación. Para ello, y durante los meses de Abril y Mayo, realizamos 500 encuestas a escolares de edades comprendidas entre 9 y 13 años —estudiantes de E.G.B.— y entre 14 y 15 años, correspondientes a estudiantes de B.U.P.

En estas encuestas solicitábamos los siguientes datos para toda una semana:

- Hora de acostarse y levantarse.
- Hora del desayuno y su descripción.

### 1. Duermen poco

Es bien conocido que el recién nacido duerme 20 horas diarias, una persona adulta de unos 20 años, 8 horas, y una persona anciana de 5 a 6 horas. Esto implica que, de forma general, el estado de vigilia aumenta con la edad. Pero, ¿cuántas horas deberían dormir nuestros alumnos?, ¿cuántas horas duermen realmente?

Se acepta que para las edades escogidas para nuestro estudio —de 9 a 15 años— las horas de sueño deben de estar comprendidas entre 9 y 11, hablando siempre a nivel general y nunca individualizado (Houssay, B. A. 1965).

Los resultados reales obtenidos al estudiar las encuestas realizadas son los siguientes:

«Durante la semana nuestros escolares duermen de media 9 horas y 18 minutos». Pensábamos que estos resultados no estaban mal para los alumnos de mayor edad, pero, en cambio, eran bajos para los pequeños.



Al no quedar contentos con estos resultados, intentamos profundizar, separando las horas dormidas cada día, llegando a las siguientes conclusiones:

—La noche del viernes es la que más duermen, al acostarse un poco antes y levantarse más tarde.

—La noche del domingo es la que menos duermen, al acostarse más tarde y levantarse antes.

—En el fin de semana duermen una media cercana a las 11 horas diarias.

—En el resto de la semana no llegan ni a las 8 horas 30 minutos.

Este último dato, significativo y preocupante, nos animó a seguir trabajando con las encuestas y emitimos una nueva hipótesis de trabajo:

«Nuestros alumnos duermen menos de lo normal porque se acuestan tarde y no porque se levanten muy temprano».

Al analizar las encuestas por enésima vez, comprobamos que:

—La media horaria de ir a la cama en el fin de semana, esto es, en viernes y sábado, era las 23 horas y 33 minutos.

—La media horaria en el resto de la semana era las 23 horas 50 minutos.



Hay que aclarar, en cuanto al horario de levantarse, que los alumnos de 14 y 15 años comienzan sus clases a las 8 horas 30 minutos. En cambio, los escolares de 9 a 13 años, pertenecientes a la E.G.B., comienzan a las 9 horas 30 minutos.

—En el fin de semana se levantaban a las 10 horas y 8 minutos.

—En el resto de la semana se levantaban a las 8 horas y 12 minutos.

Parece claro, deduciendo de los cuatro apartados anteriores, que nuestros alumnos duermen poco porque se acuestan demasiado tarde para su edad.

En lo que respecta a la hora de levantarse y debido a que existen dos grupos de alumnos, de E.G.B. y de B.U.P., parecía algo tarde para los mayores y pronto para los pequeños y volvimos a realizar el estudio por separado y comprobamos que los estudiantes de E.G.B. se levantan unos 40 minutos antes de ir al colegio y en cambio los alumnos de B.U.P. lo hacían 48 minutos antes de ir al Instituto.

Por otro lado, parece contradictorio que en los fines de semana los alumnos se acuesten antes —23 horas 33 minutos— que durante los días de clase —23 horas 50 minutos—, pero esto tiene, a nuestro entender, dos explicaciones:

—La noche del viernes, cansados, arrastrando la falta de sueño de toda la semana, es el día en que antes se acuestan: 22 horas 46 minutos.

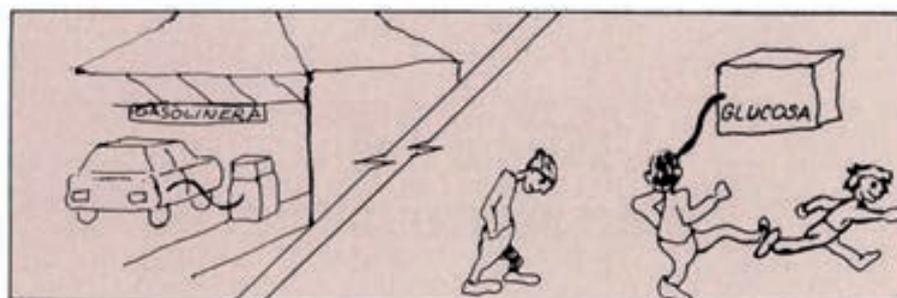
—La noche del domingo es la que más tarde se van a la cama: 24 horas 18 minutos.

Creemos que, por todo lo anteriormente expuesto, aunque resulte cargada de cifras y de datos necesarios, la primera hipótesis de trabajo que intenta explicar el bajo rendimiento de nuestros alumnos en las primeras horas del día queda demostrada al existir diferencia entre lo que duermen —8 horas 24 minutos— y lo que deberían dormir —aproximadamente 10 horas—.

## 2. El desayuno, escaso

Vayamos ahora con el estudio de la segunda hipótesis del desayuno escaso.

Al igual que para un coche su combustible es la gasolina, para nuestro cuerpo el más importante y abundante



es la glucosa. A partir de ella obtenemos la energía necesaria para nuestra existencia.

Los análisis de sangre y orina se hacen por la mañana y en ayunas para poder distinguir anomalías del metabolismo que no estén influenciados por la ingesta de alimentos. Así, por ejemplo, en una persona adulta normal la cantidad de glucosa en sangre nada más levantarse oscila entre 0,6-0,7 gr./litro, mientras que media hora después de un buen desayuno los niveles de glucosa se encuentran entre 1,6-1,7 gr./litro.

Es lógico pensar que si nuestro organismo necesita glucosa, también nuestro cerebro, nuestras neuronas, la necesitan, y que si no realizamos un buen desayuno estos niveles irán bajando, aunque nuestro hígado y músculos almacenen glucosa en forma de glucógeno en épocas en que sus niveles son altos.

Por supuesto, nuestro cerebro, nuestro cuerpo, funciona mejor con niveles

de glucosa en sangre cercanos o superiores a 1<sup>o</sup>./litro que no cercanos a 0,5 gr./litro.

Dicho esto, vayamos con los resultados obtenidos al analizar los datos de las encuestas correspondientes al desayuno y que son los siguientes:

—El 35,5% de los desayunos de nuestros escolares consistían sólo en un vaso de leche.

—El 25,5% añadía a la leche alguna galleta, magdalena o dulce.

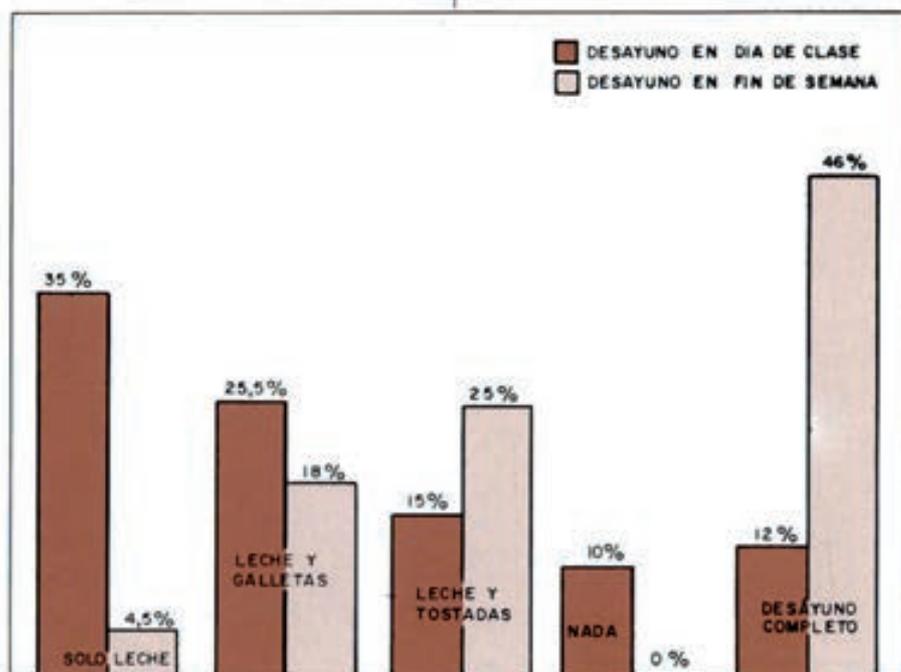
—El 15% tomaba la leche con una tostada.

—El 12% realizaba un desayuno completo que después analizaremos.

—El 10% no desayunaba nada.

En estos dos últimos casos se comprobó que todos los que no desayunaban nada comían a media mañana un buen bocadillo, mientras que los que desayunaban bien no necesitaban el bocadillo de media mañana.

Hay que agradecer, y desde estas pá-



ginas nos brindamos a ello, a doña Consuelo López Nomdedeu la labor que desde hace muchos años lleva realizando en la Dirección General de Salud Pública, en el Programa EDAL-NU, y en el caso particular del folleto editado sobre: «El desayuno del niño en edad escolar», que recomendamos encarecidamente a todo padre y educador preocupado en el tema expuesto en este artículo, para que lo adquiriera gratuitamente en cualquier Oficina de Información al Consumidor.

Pues bien, según este folleto, el bocadillo de media mañana es dudoso que se lo vayan a comer, terminando en la papelera del colegio, en un rincón del patio, pasillos o reforzando la dieta del compañero con mejor apetito. Es mucho más interesante un partido de fútbol que el propio bocadillo.

Además, en el caso improbable que se lo coman total o parcialmente tendrá un significado negativo al quitar el apetito en la comida del mediodía, desequilibrando su nutrición en mayor grado: «es peor el remedio que la enfermedad».

A lo largo de varios años hemos comprobado lo expuesto anteriormente y es lo que nos hizo pensar que, además de a los alumnos, hay que «educar», informar a los padres y profesores por medio de conferencias, artículos de periódicos, programas de radio, etc., ya que son los primeros los que preparan el bocadillo de media mañana y los responsables de levantar antes a sus hijos, acostarlos antes y de prepararles, eso sí, un desayuno completo.

Por su parte, los profesores pueden influir positivamente en la formación de este aspecto tan importante en la alimentación de sus alumnos con la elaboración y comparación de encuestas, dramatizaciones, confección de dietas, etc.

Es anecdótico, según gráfico adjunto, que durante los desayunos de fin de semana los porcentajes son totalmente distintos a los de los días de clase y trabajo. Así:

- El 46% de los desayunos eran completos.
- El 25% de ellos consistía en leche con una tostada.
- El 18% consistía en leche con alguna galleta o dulce.
- El 4,5% era sólo leche.
- El 4,5% sólo fruta.



Además, no existía ningún alumno que no desayunase.

¿A qué se deberán estas grandes diferencias entre el desayuno del fin de semana y el de los días de clase?

El próximo año continuaremos con el estudio comenzado durante el curso escolar 85-86, pero podemos adelantar que no se debe sólo a que la hora de levantarse en días de clase sea muy cercana al desayuno, como puede ocurrir en los casos de las grandes ciudades o en los que exista transporte escolar, porque hemos comprobado que:

—En los días de clase la separación entre la hora de levantarse y tomar el desayuno oscila entre 30-32 minutos.

—En los fines de semana esta diferencia era de 24 minutos.

Nos inclinamos a pensar que la causa de esta diferencia de desayuno podría estar en:

—La prisa por realizar una serie de actividades antes de ir a clase.

—El stress de la vida diaria comunicada por los propios padres, y lo que es más triste aún:

—Que los responsables de preparar el desayuno se quedan hasta el último momento en la cama y les falta tiempo para prepararlo bien.

*Investigación realizada por el Seminario Permanente de Alimentación y Nutrición del Instituto de Bachillerato de Estepona (Málaga). Dibujos: Ramón Martín Freire.*

## CONCLUSIONES

1. Nuestros escolares duermen poco en los días de trabajo.
2. La hora de irse a la cama es inadecuada por lo tardía.
3. Durante los fines de semana, y principalmente los viernes, recuperan la somnolencia acumulada durante toda la semana.
4. El desayuno en los días de trabajo deja mucho que desear, supliéndolo con el inadecuado bocadillo de media mañana.
5. El desayuno del fin de semana es mucho mejor y no existe el bocadillo de media mañana.

## SOLUCIONES

1. Los alumnos deben, desde edad temprana, adaptarse a un horario de ir a la cama fijo y que no puede ser modificado ni por la televisión ni por la realización de exámenes.
2. Ducharse diariamente después de levantarse para así despejarse y estimular al sistema nervioso y al apetito.
3. Acostumbrar a los hijos a que desayunen igual un día de clase que durante el fin de semana.
4. Para esto último el padre o la madre debe levantarse al igual que el niño o algo más temprano, por lo cual es necesario acostarse antes.
5. No tomar ni preparar el bocadillo de media mañana, para lo cual es necesario...
6. Realizar un desayuno completo del tipo siguiente:
  - a) Vaso de leche con tostadas de pan frito.
  - b) Leche con cacao, varias galletas María con mantequilla y mermelada.
  - c) Leche con 100 gramos de pan, mantequilla y mermelada, o mejor pan con aceite y azúcar.
  - d) Leche con 100 gramos de pan, miel y zumo de naranja.
  - e) Un yogur, 50 gramos de pan con mantequilla y jamón York y zumo de naranja.
  - f) Bocadillo de queso (50 gramos) y una manzana.
7. En caso de que su hijo le pida, al igual que sus compañeros, un bocadillo para el colegio, sería muy interesante el que llevase algo de fruta del estilo de una manzana.