

23 Julio, 2015

PAÍS: España PÁGINAS: 7

TARIFA: 1562 €

ÁREA: 240 CM² - 31%

FRECUENCIA: Martes a viernes

O.J.D.: 49785

E.G.M.:

SECCIÓN: MEDICINA



ENTORNO

Cenar tarde sube el riesgo de padecer obesidad y diabetes

VALENCIA E. M.

Marta Garaulet, dietistanutricionista, desarrolla desde 2008 una investigación en la Universidad de Harvard (Boston, Estados Unidos) para conocer el impacto y los efectos que tienen los horarios de ingesta de los alimentos sobre la propia dieta y la salud humana. Esta labor, en colaboración Frank Scheer, director del Departamento de Cronobiología y Sueño de Harvard, se centra actualmente en la relación que hay entre la hora de la cena, sobre todo cuando ésta es tardía -en las dos horas previas a irse a la cama- y cómo afecta al metabolismo glucídico y a la salud en general. Para Garaulet, doctora en Farmacia y master en Salud Pública, "queremos demostrar que la hora de esa última comida es importante en la obesidad y en la tolerancia a la glucosa".

Los resultados obtenidos hasta el momento confirman que una cena tardía aumenta el riesgo de padecer problemas de obesidad y diabetes. Según ha explicado a DM, "hemos realizado un estudio randomizado en mujeres jóvenes y sanas con un peso saludable en el que se comparaba la tolerancia a la glucosa (tras una carga oral de 75 g) por la mañana (9 AM) y por la noche (9 PM)". Los resultados, que se publican en la revista Sleep, muestran que "la misma carga de azúcar tomada por la noche aumenta la intolerancia a la glucosa y disminuye la sensibili-

dad a la insulina. Además, cuando se suministraba melatonina a las mujeres (5mg), la intolerancia a la glucosa aumentaba aún más".

Los resultados del estudio sugieren que comer tarde por la noche, cuando tenemos elevados los valores de melatonina en el organismo, puede producir alteraciones metabólicas.



Marta Garaulet, dietista-nutricionista e investigadora.