



ABC NUTRICIÓN

Adelgazar o engordar, cuestión de horas

► Mirar el reloj en el momento de comer es tan importante como medir las calorías

CRISTINA GARRIDO
 MADRID

En la batalla contra el sobrepeso, tan importante es el qué y el cuánto se come, como el cuándo. Para adelgazar, hay que llevar una dieta equilibrada y quemar más calorías de las que se ingieren, pero, en los últimos años, se ha demostrado cómo la hora a la que comemos determina que estas calorías sean más o menos eficaces.

La última investigación en esta línea, publicada esta semana en la revista «Cell Metabolism», alerta contra la costumbre de comer a deshora y concluye que limitar la ingesta a un periodo de entre 8 y 12 horas al día mantiene alejado el colesterol, la diabetes y la obesidad. El profesor Satchidananda Panda y su equipo del Instituto Salk utilizaron 400 ratones a los que se sometió a varios tipos de dietas malas (hipergrasa, alta en grasa y azúcares, y rica en azúcares) y diferentes restricciones de tiempo. Aquellos roedores a los que se limitó el periodo de ingesta de 8 a 12 horas durante la noche (cuando estos animales son más activos) ganaron menos peso y tenían menos grasa corporal que los del grupo de control que comían el mismo número de calorías a cualquier hora del día. Estos beneficios se mantuvieron incluso cuando a los ratones con horarios restringidos se les dejaba libertad el fin de semana para comer cuando quisieran.

«Este estudio confirma la importancia del horario en los efectos metabólicos de una dieta. Nuestro reloj interno necesita periodos de ayuno y de ingesta ordenados. Que nuestro organismo entienda la noche como



ayuno y el día como ingesta. Si comemos a todas horas, el reloj no se sincroniza como debería», explica a ABC la doctora Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia y profesora visitante en la Universidad de Harvard (EE.UU.).

Nuestro ritmo circadiano está marcado por los ciclos de luz y oscuridad. Ante un mismo alimento, la capacidad de metabolizarlo será diferente según el tipo de hormonas activas en ese momento. «Por la mañana tenemos mucha capacidad de metabolizar los azúcares porque la insulina funciona muy bien, mientras que por la noche, sube la melatonina, y hay una mayor intolerancia a la glucosa», explica la experta.

nea de 2.200 calorías al día. Durante una semana, todas comieron a las 13:00 y la semana siguiente lo hicieron a las 16:30. «En una sola semana, comiendo tarde, se producen alteraciones metabólicas como intolerancia a los carbohidratos, menor gasto energético en reposo, alteración de los ritmos de temperatura (se asocia con obesidad), o alteración de los ritmos de cortisol (semejante al estrés)», enumera Garaulet.

Lo mejor, la rutina

La importancia de realizar la ingesta a la hora adecuada también se demostró en una investigación de la Universidad de Tel Aviv en 2012, publicada en «Steroids». Participaron 193 adultos obesos no diabéticos a los que se dividió en dos grupos con idéntica ingesta de calorías, 1.600 al día para los hombres y 1.400 para las mujeres. Al primer grupo le suministraron una dieta baja en carbohidratos, con un pequeño desayuno de 300 calorías; mientras que al segundo se le proporcionó un desayuno de 600 calorías rico en proteínas y carbohidratos, que siempre incluía un dulce. Al final del estudio, 32 semanas después, aquellos que tomaron el desayuno de 600 calorías habían perdido de media 18 kilos más. «La primera comida del día aporta energía para las tareas de la jornada, ayuda al funcionamiento del cerebro, y pone en marcha el metabolismo del cuerpo, que es crucial para perder peso», asegura Daniela Jakubowicz, profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Tel Aviv, que añade: «El desayuno es la comida que regula con más éxito la grelina, la hormona que controla el apetito».

A pesar de que aún serán necesarios más estudios para poder hacer recomendaciones generalizadas, lo que sí se ha demostrado es que adelantar el horario de las comidas y mantener una rutina es beneficioso. «La falta de rutinas altera el metabolismo», asegura la doctora Garaulet.

Garaulet es autora de un estudio publicado en 2013 en «International Journal of Obesity», que concluyó que almorzar antes de las 15:00 ayuda a perder más peso que hacerlo después.

Más de un año después, acaba de publicar otro trabajo con sorprendentes resultados. Reclutaron a 32 mujeres sanas, con una media de 23 años de edad, a las que se les dio una dieta mediterránea.

Hormonas con horario
Por la mañana, la insulina metaboliza muy bien el azúcar; pero por la noche sube la melatonina