

**REVISTAS INTERNACIONALES**

NUTRICIÓN Dos estudios en ratones reflejan beneficios en el control temporal

Hacer las comidas en un intervalo de 8 a 12 horas prevendría la obesidad

CF
redaccion@correofarmaceutico.com

Un estudio llevado a cabo por investigadores del Instituto Salk, en La Jolla (California), sugiere que restringir el acceso a alimentos a entre 8 y 12 horas al día, en lugar de permitir acceder constantemente durante las 24 horas, podría ayudar a prevenir, e incluso revertir, la obesidad y la diabetes tipo 2. Los resultados de este trabajo, realizado en ratones y publicado

en la edición electrónica de *Cell Metabolism*, sugieren que no solamente importa lo que se come sino también cuándo se hace.

En el año 2012, Satchidananda Panda, profesor asociado del citado instituto, mostró que los ratones que habían sido alimentados con una dieta alta en grasa pero tenían permitido el acceso a esa dieta durante sólo 8 horas al día eran más sanos y estaban más delgados que aquellos ratones

que podían acceder en cualquier momento del día a la misma comida. Los dos grupos de animales consumieron idéntico número de calorías.

En el nuevo estudio, el equipo coordinado por Panda sometió a casi 400 ratones, entre los que había animales con peso normal y otros obesos, a varios tipos de dietas y restricciones temporales. Así, hallaron que la estrategia de la restricción del tiempo en la ali-

mentación podría ayudar a evitar el desarrollo de problemas metabólicos. Estos beneficios fueron proporcionales a la duración del ayuno.

Otro resultado interesante, a juicio de los investigadores, es que los efectos protectores se mantuvieron incluso cuando a los ratones se les dieron *días para hacer trampas* -cuando se les interrumpía temporalmente esa restricción, permitiéndoles el acceso libre



Satchidananda Panda.

a los alimentos durante los fines de semana-. Este protocolo podría ser especialmente relevante para los seres humanos.

MICROBIOMA INTESTINAL

En otro trabajo de investigación estos mismos científicos del Instituto Salk observaron los efectos de diferentes patrones de alimentación sobre las bacterias que residen en el in-

testino. Estas bacterias, que componen el microbioma intestinal, son conocidas por afectar a los procesos metabólicos del organismo. Los investigadores encontraron que este microbioma es muy dinámico, es decir, exhibe fluctuaciones cílicas diarias en cuanto a las proporciones de las diversas bacterias. La obesidad inducida por la dieta perturbó la mayoría de estas fluctuaciones cílicas, las cuales fueron parcialmente restauradas mediante la alimentación con restricción de tiempo.

"El efecto de comer en un período determinado de tiempo para *dar un empujoncito* al microbioma intestinal hacia la salud o la enfermedad sin alterar los genes, los nutrientes y tampoco las calorías abre una nueva vía de investigación y estrategias coste-eficaces", concluye Panda.