

Comer sin horarios provoca resistencia a la insulina

Las personas que no realizan las cinco comidas recomendadas al día tienen más posibilidades de padecer diabetes según afirma los datos obtenidos de un estudio realizado por científicos del Instituto Karolinska de Estocolmo.

DM Barcelona 21/07/2008

Es un hecho que la alimentación afecta a la salud, pero es muy importante no sólo alimentarse bien, sino en el momento correcto. Científicos del Instituto Karolinska, en Suecia, han demostrado que más que la dieta importa cuántas veces al día comemos y si seguimos una regularidad. Las personas que comen sin seguir unos horarios, y por tanto no tienen una rutina alimentaria, corren más riesgos de sufrir resistencia a la insulina.

La investigación muestra que la frecuencia de las comidas y su contenido aumentan los riesgos de padecer enfermedades vasculares y diabetes. El estudio se realizó con una muestra de 40.000 hombres y mujeres de sesenta años, los que afirmaron que rara vez desayunaban y realizaban por regla general sólo la comida y la cena tendían a padecer más desórdenes en la sangre y presentaban síntomas de resistencia a la insulina.

El estudio ha demostrado que la regularidad en el consumo de los alimentos es un factor importante para mantener la salud.