

El momento del día en el que comemos es tan importante como lo que se ingiere

(19-21/05/2012) - E.P.

Los ciclos metabólicos de nuestro organismo son críticos tanto para el procesamiento del colesterol como para la producción de glucosa y pueden perderse con la ingestión de alimentos fuera de horario

En el caso de un aumento de peso, cuándo comemos es tan importante como qué comemos. Esta es la conclusión de un estudio, publicado en Cell Metabolism.

Cuando a los individuos de un modelo experimental que seguía una dieta alta en grasas, se les impidió comer durante ocho horas al día, ingirieron el resto del día tanto como otros individuos que podían comer a cualquier hora y, sin embargo, se mantuvieron protegidos contra la obesidad y otras enfermedades metabólicas, según el estudio. El descubrimiento sugiere que las consecuencias para la salud de una dieta pobre, puede ser el resultado de, en parte, un desajuste entre nuestro reloj biológico y los horarios de las comidas.

"Cada órgano tiene un reloj", explica el autor principal del estudio, Satchidananda Panda, de El Instituto Salk de Estudios Biológicos, en EE.UU. Esto significa que hay veces que nuestro hígado, intestino, otros órganos y músculos, trabajan con la máxima eficiencia, y otras veces, están más aletargados. Cuando se ingieren alimentos fuera de horario, con frecuencia, durante el día y la noche, se pueden perder los ciclos metabólicos normales.

Para averiguar si solo la restricción de la alimentación, sin un cambio en la ingesta de calorías, podría prevenir la enfermedad metabólica, el equipo de Panda alimentó a individuos de un modelo experimental con una dieta estándar, o con una dieta alta en grasa, alternando uno de los dos tipos de acceso a los alimentos: la alimentación ad libitum, o la de acceso restringido.

Los individuos con una dieta alta en grasas, de acceso restringido, mostraron estar protegidos de los efectos adversos de dicha dieta, y mostraron mejoras en su metabolismo y ritmos fisiológicos. Ganaron menos peso y su hígado sufrió menos daño. También mostraron menores niveles de inflamación, entre otros beneficios.

Los hallazgos sugieren que los horarios restringidos de la comida podrían suponer un cambio de estilo de vida para ayudar a las personas a mantenerse alejadas del sobrepeso.