

Qué es la crononutrición y cómo puede ayudar a controlar el peso

Según especialistas, la hora en la que ingerimos alimentos también influye en el metabolismo

JUEVES 30 DE NOVIEMBRE DE 2017 • 03:41 [José María Costa](#) SEGUIR +

f t e 21



Qué es la crononutrición.

f t p

Las personas tienen un sistema de reloj circadiano que establece a lo largo del día los tiempos para diferentes procesos fisiológicos en función de los cambios ambientales diarios. El premio [Nobel de Medicina de este año](#) fue para una investigación relacionada con este "reloj biológico" que indica, mediante secreción de hormonas y metabolismo, cuándo es momento de comer o dormir, entre otras cuestiones. También en función de la ingesta de alimentos el reloj interno establece ritmos para las funciones básicas del organismo, tales como la digestión y absorción de nutrientes.

Es allí donde aparece la crononutrición, una disciplina emergente que busca determinar la relación que existe entre el metabolismo humano y el reloj circadiano interno, empleando su estudio en beneficio de la salud para revertir o prevenir enfermedades. Por ejemplo, una dieta excesiva, desordenada o períodos de ayuno prolongados, así como comidas nocturnas fuera de horario, pueden alterar los ritmos circadianos y conducir, con el paso del tiempo, a desórdenes metabólicos.

Además, determinados nutrientes pueden afectar el funcionamiento del reloj biológico, como una dieta alta en grasa, carbohidratos de elevado índice glucémico, exceso de sal y cafeína son algunos de los principales componentes que pueden modificar los mismos. Los trabajos nocturnos que van al revés de lo que el reloj interno indica, pueden afectar el metabolismo y alterar las hormonas del hambre y la saciedad, que tentan a comer más y peor.

Más notas para entender este tema

[Cómo funciona el reloj biológico y por qué determina nuestra vida](#)



El desayuno es importante.

f t p

A raíz de esto, se abrió un nuevo interrogante. ¿La hora a la que comemos, es tan importante como lo que comemos? La respuesta a la que llegó un equipo internacional de investigadores es que sí. El 18 de octubre pasado Frank Scheer del Brigham & Women's Hospital y de Harvard Medical School; Carolina Escobar de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México y Diego Golombek del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Universidad Nacional de Quilmes, expusieron en el 21º Congreso Internacional de Nutrición en Buenos Aires, los avances del estudio sobre la crononutrición y su importancia para combatir, entre otras cosas, enfermedades epidémicas como la Obesidad y la Diabetes.

"Dado que el cuerpo es un reloj, su procesamiento de los alimentos necesariamente es diferente a distintas horas. Es muy distinto lo que el cuerpo va a hacer con alimentos durante la noche o durante el día", explicó Golombek. "En particular somos bichos diurnos, con lo cual nuestra tasa metabólica es más alta durante el día, y procesamos y metabolizamos mejor y diferente los alimentos durante el día. Si comés durante la noche, la tasa metabólica no va a ser igual, va a ser menor, el procesamiento no va a ser bueno, y en general va a haber una tendencia al sobrepeso", añadió.

En tanto, el especialista detalló: "Hay algunos elementos que son de la cultura popular, y que la cronología viene a validar; por ejemplo, el desayuno del rey. Hay experimentos que son increíbles. Desayunar te hace perder peso, porque te activa la tasa metabólica. Si no desayunás, ganás un sobrepeso importante, incluso tendiente a obesidad".

La noche es para descansar y comer menos

"Lo que hemos estado viendo con mis trabajos, los trabajos de otros grupos, es que aún en personas normales el alimento, primordialmente en la noche, les genera problemas metabólicos", explicó Carolina Escobar. "Lo primero que sucede es que empiezan a acumular grasa y a subir de peso, y esto se debe a que la persona normal no está preparada para quemar energía a la noche. En ese momento estamos preparados para ahorrar energía, para descansar, y entonces el momento en que cambia su forma de comer lo va a llevar a generar adiposidad y obesidad", añadió.



Las comidas fuera de horario pueden conducir con el paso del tiempo, a desórdenes metabólicos.

f t p

"Si se continua esto va a llevar después a una enfermedad metabólica y lo estamos viendo en la población mundial, que está aumentando muchísimo el índice de personas con síndrome metabólico, con diabetes, con obesidad en personas normales, no podríamos decir ahora que todos los que son gorditos y todos los que están enfermos serían lo normal", concluyó Escobar.

Ante la consulta de si comer muchas veces durante el día pero poco, como recomiendan algunos nutricionistas, también es la base de la crononutrición, la profesional mexicana explicó: "Yo diría que no, mientras la persona respete una ventana de tiempo de comida, porque es muy controvertido, si comemos 5 veces, 4 veces, 3 veces, 2 veces".

Lo que se plantea la crononutrición es comer de día, dentro de una ventana de unas 12 horas. "Es el tiempo en que esperaríamos que la persona debiera estar activa, no importa si come muchos poquitos o come 3 grandes comidas, o 2 muy grandes comidas, siempre y cuando se quede dentro de esa ventana de tiempo y tenga otra ventana de tiempo en la noche en la que tenga un ayuno largo y en donde no coma", añadió. "Mientras respete estas dos situaciones, estar comiendo y luego dejar de comer, la cantidad de veces que coma hasta el momento no se ha demostrado que sea un factor de importancia", sostuvo.

Qué comer a la mañana, tarde y noche

Consultada por LA NACION, [Analia Moreiro](#), licenciada en nutrición, señaló: "Hay sustancias neuronales que son esenciales para regular el humor, el sueño y también las compulsiones alimentarias. Para sintetizar estos neuromediadores, son necesarios ciertos aminoácidos que son provistos por los alimentos y deben ser consumidos en los momentos del día propicios".

"En la primera mitad del día se necesita el aporte de proteínas ricas en Tirosina para lograr la síntesis de Dopamina y Noradrenalina que permiten la activación física y mental. Algunos alimentos ricos en Tirosina son: leche y derivados, quesos, almendras, semillas de calabaza, maníes, cereales integrales, pescados y legumbres", detalló [Moreiro](#) y agregó: "En la segunda mitad del día se necesitan alimentos proteicos que aporten Triptófano para la síntesis de Serotonina y Melatonina que favorecen la serenidad la relajación al final del día. Para ello se debe consumir carne de pavo o pollo, pescados azules como salmón y atún, huevo, bananas, chocolate amargo, semillas de sésamo y girasol".

Para cerrar, dijo: "Lo interesante de la crononutrición es que se pueden obtener beneficios si comemos los alimentos correctos en el horario adecuado".