

¿A qué hora hay que comer

PARA NO ENGORDAR?

El momento en que ingerimos las calorías que necesitamos para mantener un correcto metabolismo basal ayuda a que estas no sumen sin necesidad.

Por: CARMEN CASTELLANOS



**NUESTRA
EXPERTA**

Azais Martínez
NUTRICIONISTA.
COMISIÓN DE EDUCACIÓN
DE CODINUCOVA.



¿Debo comer siempre la misma hora? Llevar unos hábitos de vida ordenados en torno a la alimentación y al descanso es determinante para que el organismo distribuya mejor la energía que consume.

Hay muchas teorías sobre a qué horas los alimentos engordan menos, pero, realmente, lo que ingerimos engorda igual a cualquier hora del día. Aunque no es tanto cuándo comemos sino cómo comemos, nuestro ritmo circadiano tiene mucho que decir sobre el horario de las comidas.

Cuando nos proponemos adelgazar, escuchamos todo tipo de teorías sobre en qué horas es mejor comer, cuándo los alimentos engordan más o hacen que nuestras digestiones sean más lentas o pesadas. Pero, ¿realmente importa el horario a la hora de adelgazar? Para Azais Martínez, dietista-nutricionista y

miembro de la Comisión de Educación del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, el horario de ingestas no influye como tal. “Influye más el total de la ingesta diaria, pero sí es recomendable comer según nuestros ritmos circadianos: en nuestro caso lo habitual sería comer en horas diurnas”.

El ritmo circadiano es nuestro gran reloj biológico, son los cambios regulares en el estado mental y físico dentro un ciclo de 24 horas. Estos cambios están controlados por una parte del cerebro influida por la luz. Para ajustar la actividad a los periodos de luz y oscuridad, el organismo desarrolla este reloj que responde al estímulo lumínico. La alteración del

reloj biológico, por ejemplo en el caso de las comidas, puede afectar a nuestro metabolismo.

Ingestas regulares

La regularidad en las comidas es una de las claves para llevar una alimentación sana. “Mantener unos horarios regulares en la alimentación puede ser un factor importante para una mejor utilización metabólica y una mayor estabilidad del peso corporal”, afirma Azais Martínez. “Aunque no tiene que ser exactamente todos los días a la misma hora, mantener un patrón de alimentación estable ya influye positivamente; hace que duermas mejor, te sientas con energía y puedas elegir mejor cómo te alimentas”. El desayuno, comida y



cena deben realizarse en unos mismos márgenes horarios que el cuerpo identificará y al que se acostumbrará.

La restricción horaria

Un estudio elaborado por el Instituto Salk para los Estudios Biológicos de San Diego (EE. UU.) concluyó que lo más recomendable para no coger peso es realizar todas las comidas del día en una franja de 12 horas. Es decir, que si desayunamos a las 8 de la mañana, deberemos cenar a las 8 de la tarde. Sobre esta teoría, Azais Martínez afirma que “la restricción horaria influye según la cantidad y calidad de lo que se come en esas 12 horas: no sirve de nada reducir la franja horaria de comida si en esas 12 horas acabo comiendo lo mismo que en dos días”. Para Martínez, también habría que valorarlo según el tipo de hábitos de la persona, sus patrones de ingesta, ejercicio y sueño. “La restricción horaria, como tal, no influye si no tomamos decisiones saludables, independientemente de la ventana horaria. Para esto es importante la ayuda de los dietistas-nutricionistas, que ayudan a pautar dietas personalizadas”.



¿Engorda menos un alimento según cuando lo comamos? No, el poder calórico de un alimento no cambia, pero sí el uso que el cuerpo hará de esa energía: o bien tendrá tiempo de gastarla o solo podrá almacenarla.



Más energía durante el día

Para la nutricionista “en un contexto de vida habitual, lo ideal sería que las comidas con más energía se hicieran durante el día y, a poder ser, en las primeras horas, dejando así para última hora las comidas más fáciles de digerir y las más ligeras”. Esta regla no tiene por qué ceñirse necesariamente a desayuno, comida y cena. Entre una comida y otra conviene dejar un mínimo de dos o tres horas para una comida normal y, si ha sido muy pesada o copiosa, al menos el doble de tiempo. Todo dependerá de lo difícil de digerir que sea lo que se haya ingerido.

Tampoco es necesario realizar cinco comidas al día, depende de cada persona. Para Azais Martínez “es cierto que realizar 5 ingestas nos ayuda a no llegar con demasiada hambre a ninguna y a que estas puedan tener un tamaño menor, ayudando así a controlar la saciedad y evitando comer de más”. Suprimir alguna de las ingestas por intentar adelgazar nos haría pasar hambre y frustración porque nos costaría cumplirlo. “Si la persona necesita esa ingesta, y esta es adecuada, no hay problema.

¿A qué hora se debería realizar LA ÚLTIMA COMIDA DEL DÍA?

“Lo ideal sería hacerla, como mínimo, unas dos horas antes de dormir. Así, nuestro cuerpo puede realizar la digestión mejor, sin influir en nuestra calidad del sueño y asegurándonos una digestión correcta, sin complicaciones, como el reflujo o la acidez. Pero la hora concreta dependerá de los horarios de la persona, aunque es más recomendable al final de la tarde para respetar los ritmos circadianos y prepararnos mejor para el descanso”.

Solo habría que controlar el aporte energético y su calidad nutricional. Lo más recomendable sería hacer un balance total del día y hacer una restricción calórica a lo largo de este”.

Mucho mejor el qué que el cuándo

En una alimentación equilibrada, lo que se come es más importante que la hora del día. “Influye más lo que se come porque esto ya nos determinará el tiempo que dejaremos pasar entre comidas”, afirma la nutricionista. “Que dejemos pasar más tiempo del que necesitamos de forma natural nos hará llegar con más ansiedad y hambre a la siguiente comida, siendo más fácil que no controlemos lo que vamos a comer”. La importancia de cada comida depende de la vida que haga cada uno, de su actividad, de los horarios de trabajo y del ejercicio. Necesitamos cubrir el día a día y, por eso, es importante una buena distribución de la comida si queremos llegar a toda nuestra actividad diaria sin problema. “Lo importante es aprender a reconocer las necesidades del cuerpo, controlando su saciedad y no forzándolo a comer más de lo que necesita o a suprimir comidas. Lo ideal sería acudir a un dietista-nutricionista que adecue las ingestas, tanto en cantidad como en calidad y horarios, a su vida y a sus necesidades, para adelgazar de forma saludable y equilibrada”.