Si usted es de las personas que deja pasar mucho tiempo entre comidas o se salta algunas pensando que esto le ayudará a bajar de peso o a estar más saludable, se equivoca. Es muy importante tener tiempos determinados para alimentarse por una razón vital: nuestro metabolismo.

Así lo expresa Camila Henríquez, académica de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), quien asegura que existe una relación íntima entre procesos metabólicos relacionados con la alimentación y nutrición, y los ritmos biológicos de nuestro organismo.

Anuncio Patrocinado

“A lo largo de los años se ha estudiado bastante los horarios de alimentación y la relación que tienen con la aparición de estos desórdenes metabólicos muy comunes hoy en día, que tienen que ver con la aparición de diabetes, de hipertensión y de dislipidemia, y que también guardan relación con las enfermedades cardiovasculares. Entonces, se ve que existe una interacción entre la alimentación, la nutrición y algo que desconocemos, que es el reloj circadiano, el reloj biológico que comprende alrededor de 24 horas. Cuando tenemos horarios y frecuencias de comidas regulares, podría constituir un factor importante para una mejor utilización metabólica y también la estabilidad incluso del peso corporal”.

La profesional subraya que establecer horarios de alimentación dentro del día, regulando tanto la cantidad (aporte calórico, distribución de macro y micronutrientes) como la calidad

de la dieta en el marco temporal de las 24 horas, ayudaría a prevenir numerosos trastornos del organismo como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.
Precisa que, en cuanto a la frecuencia, a la población en general se recomienda tener cuatro a cinco tiempos de comidas al día, cada 3 o 4 horas; por ejemplo desayuno en la mañana; almuerzo al medio día; once durante la tarde; y cena como la última comida del día; más una o dos colaciones, si existe más de 4 o 5 horas entre las comidas principales. Todo esto según las necesidades nutricionales individuales de cada persona.

Asimismo, recomienda que la última comida sea al menos dos horas antes de ir a dormir, pues ello favorecerá la digestión y el descanso.

Ahora, ¿qué pasaría si omito mis tiempos de comidas regularmente?
“Lo que hacemos es dejar nuestro cerebro sin glucosa, con lo cual vamos a disminuir la capacidad de concentración de nuestro cerebro. Esto sobre todo es súper perjudicial en el caso de los niños. Además, vamos a generar estos desórdenes metabólicos que posiblemente se vean más a largo plazo. Por el contrario, cuando nosotros tenemos estos horarios de alimentación más estructurados, cumplimos con nuestro desayuno, nuestro horario de almuerzo vamos a favorecer un estado nutricional normal, porque de esta forma también vamos a evitar llegar con hambre a la siguiente comida y vamos a evitar comer en forma compulsiva, lo que ciertamente provocará aumento de peso a largo plazo”, afirma Camila

Henríquez.

Queda claro entonces que hacer ayunos prolongados no es recomendable. Sí lo será optar por una dieta suficiente, variada, equilibrada, ordenada y planificada.

y tú, ¿qué opinas?