

# Por qué conviene desayunar y cenar temprano

22/10/2024

Cada vez más, los especialistas afirman que no solo importa qué comemos, sino cuándo lo hacemos. Por ejemplo, un estudio liderado por Nina Vujovic del Brigham and Women's Hospital, el segundo hospital universitario más grande de la Facultad de Medicina de Harvard, destaca que cenar tarde puede aumentar el riesgo de obesidad.

Comer muy cerca del momento de dormirse afecta el metabolismo porque no damos tiempo a la digestión y eso favorece la acumulación de grasa. Por otra parte, al retrasar nuestras comidas, solemos sentir más hambre, lo que nos lleva a hacer elecciones alimenticias rápidas y, a menudo, poco saludables, como recurrir a opciones de comida rápida o snacks altos en azúcares y grasas. El ritmo de vida actual, con agendas llenas de compromisos laborales y personales, hace difícil seguir horarios regulares para las comidas. Según detalló la nutricionista Julia Zumpano en una columna para Health Essentials, el portal de salud de la prestigiosa Clínica Cleveland, lo ideal es que cada persona ajuste su horario de comidas de acuerdo con sus necesidades y objetivos de salud. No obstante, se ofrece una guía general para maximizar los beneficios de los alimentos: Desayuno: si decides desayunar, hay que hacerlo dentro de la primera hora o hora y media después de despertarte. Se recomienda un desayuno rico en proteínas y fibra, como claras de huevo con salchicha de pavo o yogur griego con bayas.

Almuerzo: debe espaciarse entre cuatro y seis horas después del desayuno y estar centrado en proteínas y fibra para evitar bajones de energía a media tarde. Por ejemplo, una ensalada con pollo a la parrilla o una sopa de verduras y frijoles es ideal.

Cena: lo óptimo es cenar al menos tres horas antes de

acostarse. De este modo, se permite que el cuerpo digiera correctamente la comida antes de dormir, lo que mejora tanto la digestión como la calidad del sueño.

#### Efectos de los patrones irregulares de alimentación

Los patrones irregulares de comida, muy comunes en la vida moderna, pueden tener un impacto significativo en la salud. Cambios imprevistos en el horario de las comidas, como saltarse el almuerzo por una reunión de trabajo o asistir a eventos que coinciden con la cena, generan una ruptura en el ciclo alimentario. Estas alteraciones, explican los expertos, suelen llevar a comer en exceso o a elegir alimentos con un alto contenido calórico al final del día. Esta conducta alimenticia desordenada puede, a largo plazo, favorecer el desarrollo de problemas metabólicos, incluidos el aumento de peso y la resistencia a la insulina.

Uno de los consejos más reiterados por los expertos en nutrición es cenar temprano. Cuando cenamos al menos tres horas antes de acostarnos, le damos tiempo al cuerpo para procesar los alimentos, estabilizando los niveles de azúcar en la sangre y evitando irnos a la cama con el estómago lleno. Según Zumpano, las personas que cenar temprano suelen reportar una mejor calidad del sueño y menos problemas digestivos durante la noche. De hecho, estudios indican que la digestión se ralentiza si cenamos justo antes de dormir, lo que puede generar malestar y afectar el ciclo del sueño.