

Estas son las peores horas del día para comer: te harán engordar más



Las hormonas que provocan que nos saciemos al comer se ven superadas por las del apetito según el horario, algo que empeora con el estrés.

Entre los múltiples mitos y habladurías sobre nutrición hay uno en particular que perdura como verdad grabada en piedra: “Comer carbohidratos por la noche hace engordar”. No se ha demostrado evidencia alguna al respecto, sin embargo, ya que los carbohidratos solo son un macronutriente más junto a las proteínas y a las grasas. Lo que podría ser perjudicial es el exceso, algo que puede aplicarse a cualquier alimento dentro de esa clasificación.

Ahora bien, lo que sí han demostrado los estudios es que el organismo parece reaccionar mejor al consumo de carbohidratos

durante el día. Existe una mejor tolerancia por parte de la insulina en las horas diurnas y por tanto se procesan mejor que por la noche, como concluyó un estudio de 2016 publicado en el American Journal of Clinical Nutrition.

Ahora, un nuevo trabajo publicado en el International Journal of Obesity parece dar la razón al estudio anterior, ya que según los hallazgos del grupo de investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, los individuos que sufren sobrepeso tienen un mayor riesgo de cometer excesos por la noche.

Reeducación contra los atracones nocturnos

Así pues, este nuevo trabajo se sumaría a otras investigaciones anteriores que habrían llegado a la conclusión de que las “hormonas del hambre” se elevan por la noche, mientras que aquellas que hacen sentir saciedad descenderían durante esas mismas horas. En otras palabras, sería más fácil cometer excesos por la noche por culpa del “juego hormonal” del organismo humano, ya alterado cuando se sufre sobrepeso.

Asimismo, esta investigación sugiere que el estrés podría colaborar en el aumento de estas hormonas del hambre en horas nocturnas, algo que aumentaría de forma exponencial en aquellos individuos ya predispuestos previamente a los atracones.

Según Susan Carnell, autora principal del estudio y profesora asistente de Psiquiatría y Ciencias Conductuales de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, estos hallazgos deparan una “buena noticia”. Y es que es posible realizar educación dietética para los pacientes con obesidad para que reduzcan su riesgo de comer en exceso por las noches. El tratamiento del estrés, además, colabora para evitar dichos atracones.

En este caso, el estudio habría descubierto que la ghrelina, una de las hormonas que hacen aumentar el hambre, se elevaría

también en respuesta al estrés incluso durante el día. Por ello, los investigadores quisieron realizar un experimento para medir tanto el hambre como la expresión hormonal frente al estrés en 32 participantes con sobrepeso durante diferentes momentos del día.

¿A qué hora nos saciamos mejor?

Para este trabajo se seleccionó a 19 hombres y 13 mujeres con sobrepeso de entre 18 y 50 años. La mitad de ellos habían sido previamente diagnosticados con “trastornos alimentarios compulsivos”. A continuación se les puso bajo observación durante varias horas del día.

Cada participante estuvo en ayunas durante ocho horas, y posteriormente recibió una comida líquida de 608 kcal a las nueve de la mañana y a las cuatro de la tarde. Posteriormente, tras el paso de 130 minutos, se les hizo realizar una prueba de esfuerzo experimental estándar: una cámara digital grabó sus expresiones faciales mientras metían sus manos no dominantes en agua fría durante dos minutos.

Se realizó una analítica de sangre de cada participante para medir las hormonas del hambre y el estrés, y se les pidió que evaluaran sus niveles subjetivos de hambre y saciedad en base a una escala numérica. Media hora después, se ofreció a los participantes un buffet que consistía en tres pizzas medianas, patatas fritas, galletas, chocolate cubierto de caramelo y agua.

Según los hallazgos del estudio, la hora del día a la cual se realizó cada experimento sí afectó significativamente a los niveles de hambre de los participantes: los individuos que observados por la tarde reportaban una mayor sensación respecto a los que participaron por la mañana. Además, se detectó una reducción de los niveles del péptido Y – una hormona relacionada con la reducción del apetito, la glucosa y los niveles de insulina- tras el consumo de la comida líquida

vespertina.

Por otro lado, solo aquellos individuos ya diagnosticados con trastornos alimentarios por atracón mostraron una menor plenitud general por la tarde. Este grupo también presentaba unos altos niveles de ghrelina por la noche, en comparación con los sujetos con sobrepeso pero sin trastornos, que se atenuaban por la mañana.

Finalmente, también destaca el hecho de que los niveles de las hormonas del estrés se dispararon durante la prueba y las hormonas responsables del aumento del apetito se elevaron lentamente en todos los participantes, tanto por la mañana como por la noche. Los niveles de ghrelina, sin embargo, fueron ligeramente mayores por la noche. Esto sugeriría, según los investigadores, que el estrés puede afectar al aumento de las hormonas del hambre durante todo el día, pero de forma más acusada en las horas nocturnas.

Fuente: elespanol.