

La obesidad también tiene horarios

- Existe una especie de reloj biológico que marca las horas de comer y las de dormir
- Quienes trabajan en turnos de noche tienden a ganar peso

07/09/2009 LAURA TARDÓN. Elmundo.es

MADRID.- Ir en contra del reloj biológico facilita la aparición de la obesidad. Igual que dicta cuándo dormir o cuándo despertar, también marca las horas de la comida y, al parecer, la noche no es el momento más indicado. Según un estudio, aquellas personas que ingieren alimentos después de la cena son más proclives a ganar peso.

Por ejemplo, aquellas personas que tienen el síndrome del comedor nocturno (la persona ingiere más del 50% de las calorías diarias después de la cena) o **quienes trabajan en turno de noche**. "El horario de estos últimos les obliga a comer a horas en las que el ritmo natural del cuerpo pide dormir", argumentan los autores del estudio.

"Observamos que en estos casos se tiende a ganar peso y esto nos hizo pensar", afirma Fred Turek, autor principal del estudio realizado en la Universidad de Northwestern (Illinois, EEUU) y publicado en ['Obesity'](#).

En España, la obesidad afecta al 15% de la población y, según los especialistas, se desconocen los mecanismos exactos que llevan al incremento de kilos. "**Las explicaciones del tipo 'son comilones'** o 'son sedentarios' parecen demasiado simplistas y la falta de una explicación clara sobre la fisiopatología de la obesidad deja espacio para el planteamiento de otras hipótesis", señala Josep Vidal, del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínic de Barcelona.

Y en este punto entra la teoría de la investigación realizada con ratones en la Universidad de Northwestern (Illinois, Estados Unidos). Al parecer, [el ritmo circadiano](#) juega un papel importante. Se trata de "una especie de **reloj biológico** que marca las horas del día, dicta cuándo dormir, cuándo despertarse, incluso cuándo comer", aclara Carmen Gómez Candela, jefe de servicio de Nutrición del Hospital La Paz de Madrid.

Según los responsables de la investigación, comer de manera desincronizada con este ritmo circadiano metabólico es lo que facilita la aparición de la obesidad.

Para llegar a esta conclusión, el equipo investigador analizó durante **seis semanas** a dos grupos de ratones. Se les permitió llevar una dieta con alto contenido en grasas, a unos durante las 12 horas del día y a otros las 12 horas de la noche.

Después de comparar el peso inicial y final, y teniendo en cuenta que estos animalillos son nocturnos, los autores observaron que el grupo que comía de día [equivalente a los humanos que comen de noche] ganó bastante más peso que aquellos que se alimentaban por la noche.

Falta de sincronía

Según la teoría del artículo, esta falta de sincronía induce a que los ratones coman un poco más y el consumo de energía sea menor, por lo que terminan engordando. En este sentido, la doctora Gómez Candela explica que "cada vez que comemos hacemos un gasto energético por lo que es recomendable fraccionar las comidas en cuatro o cinco veces para mantener el peso".

Teniendo en cuenta los resultados de esta investigación, "simplemente modificando los horarios de las comidas puede afectar enormemente al peso corporal. Esto puede ser el principio del **desarrollo de nuevas estrategias** para combatir la obesidad", concluyen los autores.

Independientemente de esta versión, los especialistas insisten en recordar que la desincronización entre el acto de comer y las horas marcadas por el ritmo circadiano no es el único factor que explica la obesidad.

Para evitar esta enfermedad en la medida de lo posible, subraya el doctor Vidal, "es aconsejable comer ligero, **tener una vida físicamente activa** y dormir lo suficiente (diversos estudios han demostrado que dormir poco se asocia a la obesidad); no saltarse las comidas principales y basar nuestra alimentación en un patrón de dieta mediterránea".