

Los beneficios de adelantar también el horario de las comidas

CRISTINA GARRIDO / MADRID | Día 26/09/2013 - 23.39h

TEMAS RELACIONADOS

[Endocrinología](#)[Cristina Garrido](#)[Salud](#)[Siesta](#)

Expertos en nutrición destacan lo saludable de comer y cenar más pronto, siempre que no se renuncie a la dieta mediterránea



FOTOLIA

Adelantar las horas de la comida y la cena sería beneficioso para nuestra salud, siempre que no abandonemos una dieta mediterránea

De vacaciones por las costas españolas o cuando viajamos fuera de nuestro país, más de uno se ha sorprendido (cuando no reído) de la hora a la que el resto de europeos desayunan, comen y cenan. Para nosotros las 12 es la hora del aperitivo y las siete la de la merienda. Los únicos en nuestro país que llevan un **horario de comidas** más temprano son los niños pequeños y las personas mayores. O aquellos que por su trabajo están obligados a madrugar mucho y tienen que acostarse muy pronto. Para el resto, lo corriente es comer entre las dos y las cuatro y cenar a partir de las diez de la noche. Pero si [España finalmente ajusta su actual huso horario al británico](#), para adaptarnos a las horas de luz naturales y mejorar la conciliación laboral y familiar, puede que, en un futuro no muy lejano, **adelantemos también nuestra hora de comer** y compartamos mesa y mantel con nuestros vecinos europeos.

Un cambio con el que ganaríamos en salud, siempre que no abandonásemos nuestra dieta mediterránea. «Desde un punto de vista nutricional nos beneficiaríamos de ajustar los horarios de comida al reloj biológico, que viene determinado por los ciclos de luz y oscuridad naturales. En España hemos pasado de esto. Comemos y cenamos muy tarde y le rompemos el bioritmo al cuerpo. Volvemos locas a las hormonas del hambre y la saciedad», explica la doctora **Susana Monereo**, jefa del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe y secretaria general de la [Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad](#) (Seedo).

Así, deberíamos comer cuando la insulina, responsable de quemar los azúcares, alcanza su pico máximo en el cuerpo, hacia la una de la tarde, y cenar pronto para irnos a la cama con la digestión hecha y la sangre «limpia». «Si cenamos tarde obligamos al hígado a funcionar en un momento que no debe. Durante la noche se eleva la hormona leptina, responsable de la sensación de saciedad, y baja la insulina, por lo que es importante cenar más ligero, evitando los carbohidratos y las grasas, y **respetar el ayuno nocturno para que el cuerpo se reponga**», explica la doctora Monereo, que advierte de que una cena tardía favorece el reflujo y las malas digestiones que interfieren en el sueño. «Si estás en plena digestión, la sangre se concentra en el intestino y el cerebro no consigue enfriarse para poder dormir», señala.

Una jornada laboral más europea tiene entre sus ventajas mayor tiempo libre y nos permitiría cenar y acostarnos más temprano, pero corremos el riesgo de perder otras sanas costumbres. «La comida dejaría de ser importante, y sería menos calórica, con lo que cenaríamos más. Esto es lo que sucede en EE.UU., donde apenas dedican media hora para comer al mediodía y tienen las mayores tasas de obesidad del mundo», advierte la doctora **Marta Garaulet**, catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia y profesora visitante en la Universidad de Harvard (EE.UU.).

Sin renunciar a la dieta mediterránea

En su opinión, es complicado realizar una comida saludable en el entorno de trabajo. «La dieta mediterránea conlleva un tiempo y un espacio adecuado, ya que implica comer un plato de cuchara, además de ensalada y postre, y esto es difícil delante del ordenador, y si solo se dispone de media hora», avisa la doctora Garaulet. Además, esta experta reivindica los [beneficios de una siesta corta](#) para los ritmos circadianos (aunque nuestros vecinos se empeñen en [burlarse de esta sana costumbre](#))

Lo ideal sería poder adoptar unos horarios de comida más racionales, pero sin renunciar a nuestra cultura mediterránea. Salir pronto del trabajo sí, pero no a costa de apuntarnos al sándwich rápido de los anglosajones. «En horarios continuados, quizás es mejor hacer un almuerzo antes, poco copioso, pero una comida rápida con grasas (hamburguesas o perritos calientes), de pie y acompañada de bebidas carbónicas no es ni mucho menos lo ideal», advierte el doctor Manuel Valenzuela, experto de la [Fundación Española del Aparato Digestivo\(Fead\)](#).

Este experto valora de la jornada laboral intensiva de 8 a 3 la posibilidad de «dedicarle tiempo a la comida, sin la prisa de la vuelta al trabajo, e incluso poder acompañarla de un descanso al finalizar la misma. Culturalmente es una buena opción». En cuanto a la cena, no hay discusión: lo aconsejable es que sea ligera y temprana para evitar molestias nocturnas, ya que -advierte el doctor- «durante el sueño se retrasan el vaciamiento gástrico y la digestión».

Evidentemente nunca podremos llegar al extremo alemán o nórdico porque tenemos otro clima y cultura, pero, si comiéramos como tarde a las dos y cenásemos entre las ocho y media y las nueve de la noche «seríamos capaces de conjugar la biología con nuestro estilo de vida, y ganaríamos en salud», concluye la doctora Monereo. ¿Estamos dispuestos?

Así sería un horario de comidas saludable

La doctora Marta Garaulet, catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia, nos da las claves:

-Un desayuno a las 8 de la mañana (de al menos 300 kcal), que incluya alimentos de al menos tres grupos. Por ejemplo leche, pan y fruta.

-Una comida, entre las 13.30 y las 14.30 horas, aproximadamente, que incluya un plato de cuchara (tres veces a la semana con legumbres, un día pasta, un día arroz, y dos días de carne y pescado), ensalada y postre, de duración suficiente (al menos media hora), y, si puede ser, acompañada de una siesta corta.

Una cena temprana, entre las 20 y las 21 horas, y ligera «como se hacía en los años 60 en España». Por ejemplo con sopas, tortilla francesa, ensaladas, etc. Y siempre fruta de postre.