

COME EN FUNCIÓN DE TUS RITMOS BIOLÓGICOS

LA NECESIDAD DE TENER UNA ALIMENTACIÓN

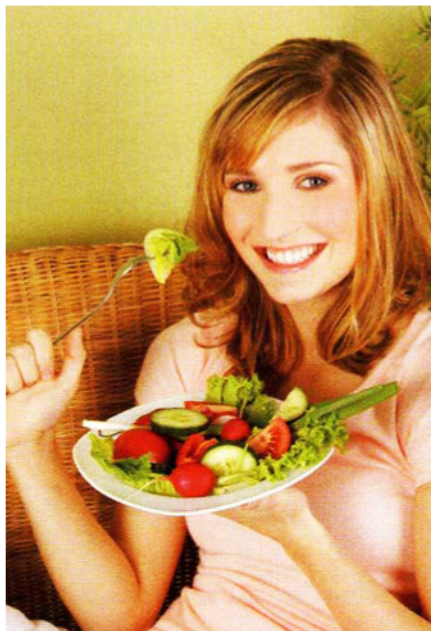
que se adapte a nuestros ritmos biológicos es una de las principales conclusiones que expuso el Dr. Jean-Robert Rapin, profesor de Farmacología de la Universidad de Borgoña (Francia), en una exposición que realizó a diversos doctores en Barcelona.

La Cronobiología de la Nutrición, ritmonutrición, explica cómo cada función celular está sometida a un ritmo biológico principal asociado a osciladores. Estos osciladores determinan el momento de la ingesta de alimentos a lo largo de la jornada.

Así, durante el periodo diurno, las células deben responder a las demandas y agresiones por lo que precisan de una gran cantidad de energía. Sin embargo, durante la noche, estas mismas células se reparan y renuevan.

Según explicó el Dr. Rapin, durante el día, hay cuatro picos u osciladores importantes de secreción de cortisol, a las 8, 12, 17 y 20. Estos momentos del día deben coincidir con la ingesta de alimentos. Para el Dr. Rapin "es muy importante comer en función de estos ritmos biológicos" ya que van a ayudar a mantener el peso ideal y por lo tanto, tener una mejor salud.

El tipo de alimentos que debemos de ingerir es otro de los puntos que trató el Dr. Jean-Robert Rapin durante su intervención. Los alimentos energéticos como algunos tipos de grasas e hidratos de



carbono deben ser ingeridos al inicio de la jornada, mientras que la ingesta de alimentos constitutivos como pueden ser el pescado, se realizará al caer la tarde. Respecto a la ingesta de azúcares rápidos y grasas saturadas, explicó el Dr. Rapin, tienen que ser eliminadas en la medida de lo posible para evitar la obesidad.