



Cronobiología de la nutrición

La importancia de nuestro ritmo de vida

Toda nuestra vida está marcada por unas **pautas temporales** que hacen que nos levantemos y nos acostemos a una determinada hora, que nos entre hambre siguiendo un horario más o menos estricto y que nuestro ritmo de vida en general se vea regulado y ajustado a las 24 horas que tiene el día.



La cronobiología es la ciencia que estudia todos estos parámetros y, dentro de ella, la rama que habla de la nutrición, está sentando las bases de una dieta establecida según los **horarios de las comidas** que ayuda a que nuestro organismo se autorregule por sí mismo.

El reloj manda

La forma de vivir más habitual nos indica que poco antes o con la salida del sol nos levantamos y que, cuando éste se oculta, solemos retirarnos al descanso nocturno. Esta forma de administrar nuestra vida hace que todos nuestros horarios estén sujetos a los **ciclos de luz y de oscuridad**.

En mayor o menor medida, ateniéndonos a esto, realizamos nuestras tres comidas diarias, y nuestro organismo administra los **nutrientes consumidos** de una manera más o menos favorable según cuándo éstos sean consumidos. Es por ello que la cronobiología de la nutrición, basada también en el funcionamiento hormonal del cuerpo humano, se erige como una disciplina muy válida a la hora de conseguir nuestro peso ideal respetando al máximo la salud.

Teniendo esto cuenta, el reloj nos marca la hora a la que debemos ingerir los alimentos y la cronobiología de la nutrición nos dice qué **nutrientes son los ideales para cada toma**. Es lo que viene a ser, en palabras del doctor Jean Robert Rapín, experto europeo en toxicología y farmacología, "un control que se basa en respetar de la mejor forma posible el ritmo de las comidas".

Una dieta fácil de seguir



Aunque para conseguir nuestro peso ideal y mantenerlo también hace falta, según comenta el especialista, "eliminar el **exceso calórico y las grasas**", tal y como se recomienda en todos los regímenes de adelgazamiento, adaptar nuestra nutrición a nuestros biorritmos puede ser una gran ayuda. Siguiendo esto, el doctor Rapín recomienda:

- En el **desayuno**: realizar una verdadera comida con una bebida sin azúcar (té, cafés, infusiones), proteínas (huevos, queso, jamón), glúcidos de absorción lenta como el pan con levadura y grasas saturadas como la mantequilla.
- El **almuerzo** debe ser rico en proteínas (carne o pescado), verduras crudas o cocidas, cereales (pan) y frutas, en especial los cítricos.
- La **merienda** debe aportar azúcares: fruta fresca, ácidos grasos poliinsaturados (nueces, avellanas, almendras) y se pueden incluir dos onzas de chocolate puro.
- Para acabar el día, la **cena** debe ser una comida suave con proteínas ligeras (pescado o aves) acompañadas de verduras crudas o cocidas.



Otros aspectos, según Jean Robert Rapín, apuntan a "una disminución de la cantidad de **azúcar y bollería**, evitar las grasas tipo trans y reducir el consumo de sal". Además, puesto que no siempre es posible respetar estrictamente los horarios de las comidas, es importante que, por ejemplo, ya que en los días de descanso solemos variar nuestro ritmo considerablemente, intentar que haya cierto equilibrio y suplir los posibles excesos o carencias.

Por Clara Sánchez

Agradecimientos al doctor **Jean Robert Rapín**, experto europeo en toxicología y farmacología.