



Es saludable ingerir los alimentos en horas adecuadas. [especolchon.com](http://especolchon.com)

## Horarios vs. salud

Comer tarde aumenta la sensación de hambre y puede disminuir las calorías quemadas, propuesta de Denise Rojas, de la provincia de Matanzas

**P**ADECER obesidad es una puerta abierta para la aparición de otras enfermedades crónicas, como pueden ser diabetes y cáncer. Sin embargo, son pocos los estudios que han indagado, de manera exhaustiva, los efectos de comer tarde o ingerir alimentos fuera de los horarios adecuados y su relación con el peso corporal y la gordura: ingesta de calorías, calorías quemadas y cambios moleculares en el tejido adiposo.

Un equipo de científicos del Brigham and Women's Hospital

ha descubierto que, cuando comemos tarde (o sea después de la hora que nos es habitual), nuestro gasto de energía se afecta, también el apetito y las vías moleculares en el tejido adiposo.

“En este estudio,[...] descubrimos que comer cuatro horas más tarde hace una diferencia significativa en nuestros niveles de hambre, la forma en que quemamos calorías después de comer y la forma en que almacenamos grasa”, explica Nina Vujović, experta en cronobiología médica en Bingham y autora

principal del estudio que publica la revista **Cell Metabolism**.

La investigación estuvo estrictamente controlada e involucró a 16 participantes con un índice de masa corporal (IMC) en el rango de sobrepeso u obesidad. Cada voluntario pasó por dos experimentos diferentes que duraron seis días, con su sueño y alimentación estrictamente controlados de antemano. Asimismo pasaron varias semanas entre cada prueba.

En el laboratorio, los participantes tenían que documentar sus niveles de hambre y apetito, proporcionar muestras de sangre frecuentes a lo largo de cada día y medir su temperatura corporal y gasto de energía.

Los análisis revelaron que comer más tarde tuvo un profundo efecto sobre las hormonas

reguladoras del hambre y el apetito, la leptina y la grelina. Por ejemplo, los niveles de leptina, que indican saciedad, se redujeron en la condición de alimentación tardía. Los comedores tardíos quemaron calorías a un ritmo más lento y exhibieron expresión génica del tejido adiposo hacia un aumento de la adipogénesis y una disminución de la lipólisis, lo que promueve el crecimiento de grasa.

"Este estudio muestra el impacto de comer tarde *versus* comer temprano. Aquí, aislamos estos efectos al controlar variables de confusión como la ingesta calórica, actividad física, sueño y exposición a la luz, pero en la vida real muchos de estos factores pueden verse influenciados por el horario de las comidas", dijo el autor principal Frank Scheer, director del Programa de Cronobiología

Médica en Bingham. "En estudios a mayor escala, donde no es posible un control estricto de todos estos factores, al menos debemos considerar cómo otras variables conductuales y ambientales alteran estas vías biológicas que subyacen al riesgo de obesidad".

Moraleja: Ingerir nuestras comidas en horas adecuadas podría ser la clave para reducir el riesgo de volverse obeso.

## Cumplir compromisos

Si quieres ser responsable tienes que comprometerte con determinada causa e invertir todo tu esfuerzo para lograrlo, sugerencia de Tomás Estrada, de La Habana

**S**ABES cómo se reacciona ante un problema determinado, sea cual sea el motivo. Una persona responsable soluciona los inconvenientes cada vez que se presentan, cumple con sus compromisos y a la vez busca la mejor manera para lograrlo.

¿Has escuchado hablar de disciplina? Bueno, además de ayudar a formarte como persona, también te obliga a ser más responsable. Un individuo disciplinado no tiene problemas para cumplir con sus encargos sin importar las circunstancias. Ser disciplinado se aplica a muchos aspectos de la vida: desde asimilar una rutina diaria, administrar responsablemente tu dinero y, claro, la vida. Cuando eres fiel a estas características, definitivamente estás cerca de la responsabilidad.

Se debe ser honesto, consigo mismo y con los demás. Explican sociólogos, que cada vez que haya compromiso en un proyecto o trabajo se debe completar y nunca abandonarlo;

argumentan, además, que esto no solo aplica con las personas que te rodean, también contigo mismo: cuando te propongas hacer algo o te pongas metas, ¡cúmpleslas! No los dejes a medias, incluso, si hay que reconocer que se ha fallado, si es que ha pasado, te convertirán en una persona más responsable.

Revelan que si buscas excusas para justificarte, definitivamente no eres tan responsable como piensas. "Tal como hemos dicho antes, la cuestión acá es que seas capaz de cumplir con todos tus compromisos personales o laborales y lo logres sin poner peros o quedar mal con terceros".

Si quieres ser responsable –afirman– tienes que comprometerte e invertir todo tu esfuerzo para lograrlo. Cuando lo eres, te haces cargo de tu existencia. Es decir, eres funcional, trabajas por un futuro. Pero aunque parezca increíble, no todos son capaces de lograrlo. Hay que trabajar con perseverancia en este asunto tan importante y vital.



Cuando eres responsable, te haces cargo de tu vida.  
lamenteesmaravillosa.com