



## HORA A LA QUE SE CENA, CLAVE PARA BAJAR DE PESO

¿Bajar de peso es una meta compartida por millones de personas. **Mantener un peso bajo control está asociado con un menor riesgo de desarrollar importantes problemas de salud.** Y para lograrlo, una de las claves está en la cena.

Prestar atención a la última comida del día puede llegar a ser la diferencia si lo que se busca es bajar de peso, encontró un reciente estudio estadounidense.

**Mientras más tarde se tome la cena, y se consuman más alimentos, más peso es probable que acumule una persona**, indicó la doctora Adnin Zaman, autora principal del estudio y endocrinóloga en la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado, en Estados Unidos.

### Los hallazgos

Durante la investigación, **“evaluamos los horarios de las comidas y del sueño en pacientes con sobrepeso u obesidad al inicio de un ensayo para perder peso, antes de que los participantes comenzaran la intervención”**, compartió la especialista.

Los resultados demostraron que **“comer más tarde en el día se asociaba con un índice de masa corporal (IMC) más alto y con una mayor cantidad de grasa corporal”**, apuntó Zaman. El IMC es una medida de la grasa corporal basada en la estatura y el peso de cada persona. De acuerdo con los investigadores, las personas que cenaban después de las 8 pm, y lo hacían en mayor cantidad, tendían a tener un IMC y una grasa corporal mayores.

### Motivo

“Comer a una hora más tarde en el día, y más de noche, parece vincularse con la acumulación de más grasa corporal debido a las diferencias hormonales a esa hora del día”, expuso Lona Sandon, directora de programa en el Departamento de Nutrición Clínica del Centro Médico del Suroeste en la Universidad de Texas, en Dallas, Estados Unidos.”

Cuando uno ingiere una mayor parte de las calorías de la comida a una hora más temprana del día, quizá sea más probable que se usen para energía y menos probable que se almacenen como grasa debido a los niveles distintos de hormonas”, añadió.

### Recomendación

El consejo de Sandon es sencillo: **disfrutar de un desayuno sustancioso y una cena ligera.**

“Si no desayuna, tiene un almuerzo ligero y come a una hora tarde de la noche porque apenas ha comido todo el día, simplemente comer menos de noche no funcionará”, advirtió la especialista.

“Hacer que el almuerzo sea la comida más grande del día, y desayunar al menos algo, funciona para poder comer menos de noche o quedar satisfechos con una cena más ligera”, sostuvo.

Vía: Health Day News