



# Establecer horarios para comer puede prevenir la obesidad

Para prevenir la enfermedad metabólica y el sobrepeso es importante establecer horarios fijos de alimentación y respetar los intervalos entre cada comida

**Publicado: Miércoles 20 junio 2012 | 10:22:44 am.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

Expertos consideran que para prevenir la enfermedad metabólica y el sobrepeso es importante establecer horarios fijos de alimentación y respetar los intervalos entre cada comida, destaca PL.

En un estudio divulgado en la revista Cell Metabolism, los investigadores, del Departamento de Gastroenterología de la Universidad de California, Estados Unidos, aseguran que se debe tener en cuenta tanto lo que se come, como cuándo se come.

La obesidad es uno de los mayores problemas de salud en muchos países desarrollados, alcanzando proporciones pandémicas. En la actualidad, los cambios en la nutrición son la primera línea de intervención en el tratamiento de esta afección, señalan.

Sin embargo, nuestras recomendaciones se centran en modificar los estilos de vida, preservando los ritmos naturales de alimentación sin cambiar la ingesta nutritiva, explican los investigadores.

Para llegar a estas conclusiones los especialistas realizaron un ensayo en ratones de laboratorios, los que fueron alimentados por 18 semanas; unos con una dieta estándar, y otros con una alta en grasas; algunos de ellos tenían un acceso libre a la comida, y los demás un horario limitado de ocho horas.

La ingesta energética diaria para cada animal fue equivalente a lo largo de ese tiempo.

Al revisar los resultados, observaron que tanto los que tomaron una dieta alta en grasas como los que comieron una dieta normal estuvieron protegidos de la obesidad siempre y cuando la ingesta se realizara en un horario

restringido.

Satchidananda Panda, autor principal del trabajo destaca que hasta ahora, el foco de atención ha sido lo que comen las personas. Pero no hemos recogido datos sobre cuándo comen, dijo.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2012-06-20/establecer-horarios-para-comer-puede-prevenir-la-obesidad>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde