



Adelantar las horas de las comidas es el truco para reducir el hambre, la ansiedad y adelgazar.

Descripción



Si estás buscando trucos para reducir el hambre y ayudarte a perder peso, la ciencia te da una pista y descubrirás algo que quizás no sabías: adelantar las horas de las comidas ayuda a reducir el hambre, las ansias de picar y... reducir la ansiedad y eliminar grasa. Algo sencillo y al alcance de todos, ¿verdad?

Un nuevo estudio de metabolismo encontró que las personas que comen más tarde en el día experimentan más hambre y antojos. También desarrollan cambios en el cuerpo que podrían favorecer el almacenamiento de grasa. Los nutricionistas dicen que es una buena idea planificar sus comidas antes si tiene hambre por la noche.

Comer alimentos ricos en proteínas y fibra también puede ayudarlo a sentirse lleno por más tiempo. Los investigadores dicen que puede ser una buena idea comer más temprano cuando se trata de controlar el peso. Por ejemplo, y según el trabajo citado, las personas que comen más tarde desarrollan más hambre durante el día y tienen niveles más bajos de leptina sérica, la hormona que ayuda a regular la grasa corporal. También queman menos calorías y tienen una temperatura corporal central más baja.

Cómo afecta el horario de las comidas al cuerpo

Según los investigadores, comer tarde altera la expresión génica en el tejido adiposo a favor de un mayor almacenamiento de grasa. Cuando ocurren estos cambios, las personas tienden a volverse obesas. Los autores del estudio describen que las intervenciones específicas para la obesidad a menudo se centran en comportamientos como la reducción de la ingesta de calorías o el aumento de la actividad física, por lo general con un éxito temporal.

Comer más tarde aumenta el riesgo de obesidad / UNSPLASH

Sin embargo, dado que estudios anteriores habían encontrado una relación entre comer más tarde y el riesgo de tener sobrepeso, querían investigar cómo el momento de comer podría afectar el peso. Querían ver si comer más tarde en el día hace que las personas tengan más hambre o quemen menos calorías, y si hay algún cambio en la función del tejido adiposo que podría explicar estos efectos. Al mismo tiempo, se aseguraron de mantener constantes otros factores, como la ingesta de nutrientes, la actividad física, el sueño y la exposición a la luz.

El equipo de científicos hizo que el grupo estudiado de personas que tenían sobrepeso o que vivían con obesidad comieran las mismas comidas. Cada participante del estudio fue asignado aleatoriamente a un protocolo temprano o tardío. El grupo de registro temprano desayunaba por la mañana, seguido del almuerzo y la cena.

Los investigadores encontraron que las personas que comían más tarde en el día tenían el doble de probabilidades de reportar hambre. También eran más propensos a desear ciertos alimentos con almidón o carne. Además, experimentaron otros cambios que condujeron al aumento de peso, como menos leptina, menos calorías quemadas y una temperatura corporal más baja.

Si te apegas a los alimentos ricos en calorías más tarde en el día, es más probable que los comas en exceso. Por otro lado, si te sientes más feliz y con menos hambre, puede ayudarte a comer menos más tarde, lo que sin duda contribuirá a un mejor control del peso.

Si sabe que es más probable que tenga hambre por la noche, puede comenzar a tomar decisiones sabias, como comer alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes como verduras, cereales integrales o legumbres. La fibra te ayuda a sentirte lleno y satisfecho.

La mejor forma de saciar tu apetito es con alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes / UNSPLASH

Consejos para un plan de alimentación saludable

A menudo se trata de encontrar lo que es mejor para ti. A una persona le puede ir mejor si come cinco comidas pequeñas a lo largo del día, y a otra le puede resultar más fácil controlar su ingesta cuando usa un plan de alimentación de ayuno intermitente.

Si usted es el tipo de persona a la que le gusta comer la mayoría de sus comidas temprano, entonces probablemente no tendrá ningún problema. Pero hay gente que prefiere o no puede evitar comer más tarde. Por lo tanto, una cena sana y equilibrada con proteínas, fibra, verduras y frutas es muy importante para mantener la sensación de saciedad durante más tiempo.

Fecha de creación

marzo 2023