



SALUD: A qué hora deberíamos cenar para mejorar nuestra salud

Descripción



Así como hacer ejercicio por la mañana es bueno para la salud, hay un momento específico en el que la cena es buena para el cuerpo. La pega es que en España estamos acostumbrados a cenar muy tarde, entre las 21:30 y las 22:30 horas, lo que, aunque no lo creas, puede afectar al buen funcionamiento del aparato digestivo y del resto de sistemas del organismo y con ello salud en general, haciéndote susceptible a ciertas enfermedades.

¿Cuándo debería ser la cena?

Los expertos recomiendan desayunar a más tardar a las 08:00 de la mañana, almorzar entre las 12:30 y las 13:30 y cenar entre las 20:00 y las 21:00 de la noche. ¿Sigues alguno de estos horarios? Ni tú ni la mayoría de los españoles. Si no puede cenar en este momento, el Dr. Odile Fernández a hacerlo al menos dos horas antes de acostarse para evitar interrupciones de tiempo y facilitar los procesos de digestión y absorción de nutrientes.

Y si cenas antes, puedes descansar mejor. “Mantener el ritmo biológico circadiano de la producción de serotonina y melatonina es fundamental para nuestra salud”, dice el Dr. Fernández en su libro Hábitos que te salvarán la vida. “La melatonina es una hormona que controla el sueño y se produce durante la noche, mientras que la serotonina es la hormona de la felicidad y se produce durante el día”, continúa.

Beneficios de adelantar la hora de la cena

“Un estudio realizado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) y publicado en International Journal of Cancer concluyó que cenar temprano contribuye a una buena salud, especialmente si la cena es antes de las 21:00 horas”, afirma el Dr. Odile. Ahora echemos un vistazo más de cerca a los beneficios para la salud de cenar antes de las 9:00 p. m.:

Dos amigos están cenando en un restaurante. /

Imagen de gpointstudio en Freepik.

1. Reduce el riesgo de cáncer

Según el estudio mencionado, cenar a la hora indicada reduce en un 20% el riesgo de desarrollar cáncer de mama o de próstata. Los investigadores concluyeron que los hábitos alimenticios diarios se asocian con un menor riesgo de cáncer y que las horas en que comemos nuestra última comida del día y nos acostamos afectan nuestra capacidad para metabolizar adecuadamente los alimentos, y la glucosa en particular.

2. Mejora la calidad del descanso

Si cenamos antes, nos sentimos menos pesados ??y podemos digerir mejor antes de acostarnos. De esta forma, nuestro cuerpo no está ocupado procesando los alimentos y se permite un sueño más correcto, estable, saludable y reparador, favoreciendo el descanso y el funcionamiento general del organismo.

3. Sensibilidad a la insulina mejorada

Comer tarde en la noche puede conducir a niveles más altos de azúcar en la sangre a medida que empeora la tolerancia a la glucosa. El ayuno nocturno prolongado, que se alarga a medida que adelantamos la hora de la cena, previene la inflamación, los niveles elevados de glucosa y el desarrollo de tumores.

4. Ayuda a adelgazar

Adelantar la cena puede ayudarnos a controlar nuestro peso porque procesamos mejor los alimentos y no se almacenan como grasa. Además, las hormonas implicadas en el control del azúcar y las grasas son menos activas durante la noche. Por lo tanto, cenar antes de que estas funciones se ralenticen puede ayudarnos a controlar nuestro peso.

la mujer come una ensalada. /

Imagen de senivpetro en Freepik

5. Mejora la presión arterial

La cena tardía se asocia no solo con el aumento de peso, sino también con un aumento de la presión

arterial, independientemente de los alimentos consumidos. Con la presión arterial alta, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, los riñones se debilitan, el cerebro, la visión y la circulación sanguínea en las piernas se dañan.

¿Cómo sería la cena ideal?

Aunque siempre ha existido el mito de que es mejor no comer hidratos de carbono por la noche porque se absorben peor, lo cierto es que no hay evidencia científica que lo avale. Si las cantidades son suficientes y el tiempo entre la ingestión y el reposo es lo suficientemente largo, ningún alimento debería causar problemas en un sujeto sano.

Lo ideal es que la cena sea nutricionalmente completa y que contenga las cantidades adecuadas de verduras, carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Lo que recomienda Odile Fernández es cambiar el orden de la ingesta de alimentos para que no provoque picos de glucosa en nuestro organismo.

En primer lugar, debemos empezar por las verduras y comer, por ejemplo, un aperitivo en forma de ensalada verde. También puedes sustituirlo por una crema de verduras o un gazpacho, pero siempre se recomienda comer verduras enteras en lugar de trituradas.

Tras ingerir las verduras, la experta recomienda consumir proteínas y grasas, como huevos, carne, pescado o aguacates. Luego viene la fécula, puede ser patata, boniato, cereales, arroz... Y por último, y solo de forma opcional, puedes llevar azúcar, como por ejemplo una pieza de fruta.

Fecha de creación

julio 2023