

# Dinar i sopar tard contribueix a engreixar-se o a aprimar-se menys

*Els experts donen rellevància als horaris per lluitar contra l'obesitat*

**MAYTE RIUS**  
Barcelona

Dinar o sopar tard pot contribuir que ens engreixem o ens aprimem menys que no pas si consumim les mateixes calories més d'hora. Ho va explicar Marta Garaulet, catedràtica de Fisiologia de la Universitat de Múrcia i investigadora a l'hospital Brigham and Women's de la Universitat de Harvard, a la reunió *Controvèrsies en endocrinologia i nutrició*, que des de dijous passat ha reunit a Madrid més de mil especialistes en la matèria convocats per la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN).

Va detallar que investigacions fetes a les universitats de Harvard i Tufts demostren que, com més d'hora es fan els àpats principals, més baix és el risc de guanyar pes, cosa que porta a donar més rellevància a la crononutrició i a abordar els horaris dels àpats en el moment de prevenir i lluitar contra l'obesitat.

Com a exemple, va citar un treball fet amb 420 persones, homes i dones, que menjant el mateix, fent el mateix exercici i dormint les mateixes hores perdien menys pes si dinaven després de les tres de la tarda. En concret, els que van dinar cap a les 14.30 hores es van aprimar uns dotze quilos, mentre que els que van dinar després de les tres només en van perdre vuit.

"En aquest treball vam arribar a la conclusió que és important no només què mengem, sinó també quan mengem, i a més a més en vam descobrir l'explicació metabòlica: vam detectar

la presència d'un rellocte perifèric al nostre teixit adipós que, en funció dels horaris, activa o desactiva gens que afecten el guany o la pèrdua de pes", va dir Garaulet.

Les seves investigacions sobre el teixit gras també han permès demostrar que l'hora en què els carbohidrats es toleren més bé és al voltant de les dotze del migdia, mentre que a la nit aquesta tolerància disminueix fins a quatre vegades. "El rellocte perifèric del teixit adipós regula la sensibilitat a la insuli-

## RESULTATS DE L'EXPERIMENT

**Amb les mateixes pautes, els que dinaven a les 14.30 h van perdre 12 kg, i els que dinaven després de les 15 h, 8**

## L'EXPLICACIÓ

**Un rellocte al teixit adipós activa o desactiva, segons les hores, gens que afecten el guany o la pèrdua de pes**

na, i, com menys sensibilitat a la insulina, més risc d'acumular les calories dels carbohidrats consumits en excés en forma de greix", va explicar la investigadora.

També es va referir a un altre experiment segons el qual els mateixos aliments, ingerits a les 13 hores o a les 17.30 hores, modifiquen el ritme de la diversitat de bacteris de la saliva, i això

acaba donant lloc a un patró de microbiota diferent, més propi del que apareix en situacions d'obesitat, de certs tipus d'inflamació o de síndrome metabòlica.

Durant la seva intervenció sobre crononutrició, Garaulet va recordar que l'alimentació és, juntament amb la llum i l'exercici, un dels sincronitzadors més importants del rellocte intern de l'organisme, i quan mengem es posen a l'hora els relloctes perifèrics dels òrgans implicats en la digestió, com el teixit adipós, el pàncrees, el fetge, l'intestí i l'estómac, i quan mengem a deshora hi ha un desfasament respecte del rellocte central, situat a l'hipotàlem. "Això provoca una cronodisrupció, i aquesta situació s'ha relacionat amb depressió, càncer, obesitat, diabetis, alzheimer i, en general, amb les malalties degeneratives", va assegurar l'experta en Fisiologia.

Segons les dades facilitades a la reunió d'endocrinòlegs, la prevalença de l'obesitat a Espanya ja voreja el 22% (22,8% entre els homes i 20,5% entre les dones), i pràcticament quatre de cada deu persones d'entre 25 i 64 anys tenen sobrepès. L'excés de pes i de greix es considera, a més a més, un dels principals factors de risc per al desenvolupament d'altres malalties cròniques prevalents, de manera que "el pacient obès pot arribar a veure la seva esperança de vida reduïda fins a deu anys". Els especialistes de la SEEN també van destacar que els costos directes i indirectes de l'obesitat representen un 7% de la despesa sanitària total. ●