

Apúntate a

CRONODIETA

Aplica los conocimientos de la cronobiología a la nutrición.

- **Por la mañana:** los alimentos engordan menos que por la tarde.

- **Por la tarde:** tienes menos hambre porque disminuye la producción de cortisol, insulina y glucosa, que influyen en los mensajeros químicos que producen sensación de apetito y saciedad. Más producción de colesterol y otras grasas en sangre.

- **Durante el sueño:** aumenta la secreción de adrenalina y cortisol, preparando al cuerpo para que al despertar el nivel sea óptimo.

¿Neuromediadores?. Regulan el comportamiento alimentario según el momento del día. Son las **catecolaminas:** te ayudan a ponerte en marcha por la mañana, sus precursores son la dopamina y la noradrenalina. Y las **indolaminas,** inducen el reposo, como triptófano, serotonina y melatonina.

Despeja dudas

Con la doctora **María Teresa Barahona,** especialista en **Crononutrición:**

- ¿Por qué los alimentos engordan más por la tarde que por la mañana?

Si trabajas de día y duermes de noche, como la mayoría, tu biorritmo sigue aproximadamente este esquema: entre las **5 a.m. y las 5 p.m. el cuerpo consume energía y de las 5 p.m. a las 5 a.m. almacena y repara.**

Si tomas **carbohidratos en la primera mitad del día, te proporcionan energía inmediata,** estás más dinámica, con más reflejos y mejor humor. En la **segunda parte del día, toma proteínas para reparar los tejidos.** Otro ejemplo, es el **chocolate,** es mejor tomarlo por la tarde ya que estimula la melatonina, la hormona que te relaja y hace dormir.

- **Si quiero hacer una dieta en armonía con mis biorritmos...**

Te recomiendo:

Desayuno: café+leche/ té, con cereales, o con tostada con tomate+aceite.

Media mañana: fruta+unas nueces+ una infusión.

Comida: pasta, arroz o legumbres... con verduras

Merienda: fruta+un trocito de chocolate+ una infusión

Cena: carne, pescado, huevos y/o quesos frescos con verduras.

Desayuno + merienda: no te los saltes

Son las dos comidas más importantes del día, según **Itziar Digón,** nutricionista de la **Clínica Bari,** partidaria de la ritmonutrición.

Sus consejos:

- **Toma** los alimentos que contengan **Ácidos Grasos Saturados** por la mañana y los **omega-3** por la noche pues facilitan la reparación celular.

- **Añade más proteínas** a tu dieta, para disminuir la cantidad de lípidos y glúcidos causantes de la obesidad.

- **Vigila tu triptófano:** aminoácido fundamental que induce al reposo, responsable de la formación de serotonina. Si su nivel es muy bajo, tendrás una irresistible tentación de comer algo dulce, motivo por el que muchas dietas fracasan. La hora crítica está entre las 17 y las 20 pues su nivel es muy bajo, especialmente durante el síndrome premenstrual. **Para prevenir:** toma leche, chocolate, cereales integrales y huevos.