

INGESTA DE HUEVO Y CRONONUTRICIÓN



Estimado (a): [Nombre]

El control de peso, el sobrepeso, la obesidad y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, están relacionados a múltiples factores genéticos y ambientales. Dentro de los factores a revisar, se está haciendo más común el estudio de la crononutrición y el ciclo o ritmo circadianos.

Ritmo circadiano

- Son los cambios de un organismo en función a un ciclo de 24 horas.
- Relojes circadianos: regulan las funciones metabólicas del cuerpo a través de retroalimentación positiva o negativa

Crononutrición

- Es la frecuencia y regularidad horaria de las comidas.
- Difiere en cada persona según su cronotipo: diurno o vespertino y se condiciona según el estilo de vida del organismo. Entre los principales condicionantes están la falta de sueño o dormir en horarios no usuales (día).

Fuente: Sagredo, Cornejo, Durán & Leal, 2022.

Los relojes biológicos están **organizados en formas de red**, se encuentran en los diferentes órganos y tejidos y actúan de forma sincronizada o autónoma de acuerdo con el reloj biológico central.

(Sagredo, Cornejo, Durán & Leal, 2022).



Reloj biológico central

- Está ubicado en el hipotálamo y con un conjunto de neuronas forma el núcleo supraquiasmático (NSQ).
- Mantiene la estabilidad del ritmo circadiano.
- Es ajustado por la luz.
- Coordina la actividad de los relojes secundarios a través de señales neuroendocrinas.

¿Cómo funciona?

- La luz que es captada por la retina en el ojo traduce dicha señal a través del nervio óptico hasta el citado NSQ en el hipotálamo, que a su vez permite la sincronización con el resto de los relojes biológicos ubicados en otras células del organismo, siendo las de mayor relevancia los ubicados en el hígado, tejido adiposo, corazón y riñón.

¿Qué factores alteran el ritmo circadiano?

- Dormir poco
- Alimentarse en horarios poco frecuentes
- Saltarse tiempos de comida
- Cambios de turnos
- Viajes extensos

¿Cuáles son las consecuencias de la alteración del ritmo circadiano?

- Aumento de peso
- Alteraciones metabólicas.
- Hiperglicemia postprandial: disminución progresiva de células B lo cual genera una respuesta insuficiente de insulina.
- Alteración en las células a-pancreáticas disminuye liberación de glucagón.
- Trastornos y alteraciones gastrointestinales: se sugieren modificaciones en la microbiota intestinal.

Fuente: Sagredo, Cornejo, Durán & Leal, 2022.

¿Qué dice la evidencia con respecto a la alimentación y la crononutrición?

Cumplimiento de tiempos de comidas.

(Sagredo, Cornejo, Durán & Leal, 2022)

Realizar siempre el desayuno.

(Sagredo, Cornejo, Durán & Leal, 2022)

Los horarios del desayuno y el almuerzo son los que deben aportar más calorías y en menor proporción la cena, siempre en orden decreciente.

(Calvo & Gianzo, 2018; Chamorro et al. 2018)

Alimentarse preferiblemente antes de las 8 de la noche.

(Calvo & Gianzo, 2018; Chamorro et al. 2018)

Evitar el consumo de bocadillos por la noche.

(Challet, 2021)

La capacidad para regular el azúcar en la sangre varía a lo largo del día, y por la noche se vuelve mucho más lenta.

(Calvo y Gianzo, 2018)

Dormir en horarios adecuados y mínimo 7 horas diarias.

Se ha observado que saltarse el desayuno aumenta la glicemia postprandial del almuerzo.

(Challet, 2021)

Comer después de las 3:00 pm, se asocia con un mayor índice de masa corporal, mayores triglicéridos plasmáticos y menor sensibilidad a la insulina.

(Challet, 2021).

Su consumo disminuye la oxidación lipídica durante el ayuno nocturno posterior.

(Challet, 2021)

Dormir menos de 7 horas disminuyen la leptina y aumentan el apetito y por ende ingesta, aumentando IMC.

(Sagredo, Cornejo, Durán & Leal, 2022)

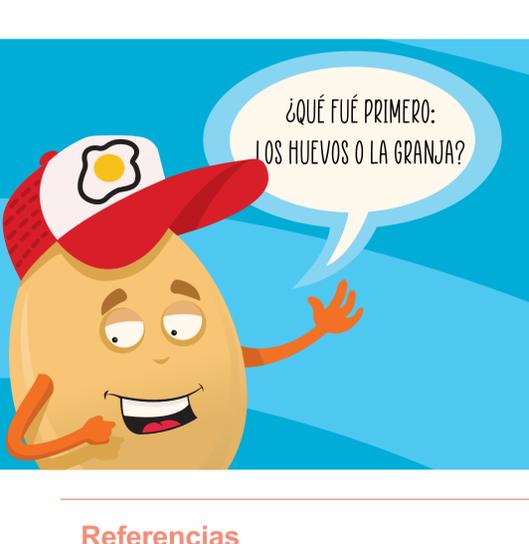
Considerando la evidencia de la crononutrición, es fundamental considerar que **los huevos** son una excelente alternativa para incorporar en los tiempos de comida tales como el desayuno y la última comida del día. En el desayuno, porque como se observó, debemos reforzar la ingesta de nutrientes en las primeras horas del día y estos son un alimento con una gran densidad de nutrientes. Por su parte, al final del día se convierte en un alimento ideal, debido a que es de muy fácil digestión con un excelente perfil proteico, de ácidos grasos y sin carbohidratos. Además, su versatilidad en preparación y sabor permite adaptarlo a los diferentes tiempos de comida del día.



Los invitamos a ver nuestro nuevo sitio web, con información importante para profesionales de la nutrición y recetas para diferentes tiempos de comida:

www.haceloconhuevos.com

También encontrarán información de una manera diferente de generar reflexión del valor del huevo con los pacientes:



Referencias

Calvo Fernández, J. R., Gianzo Citores, M. (2018). Los relojes biológicos de la alimentación. Nutrición Hospitalaria35(SPE4), 33-38. doi: 10.20960/nh.2122

Challet, E. (2021). El control circadiano de la alimentación. Journal of Behavior and Feeding, 1(1), 39-50. Recuperado a partir de <http://148.202.248.171/revistaican/index.php/JBF/article/view/14>

López Gamboa, Y., Pérez Ruiz, M.E., & Artega Yanez, Y.L. (2021). Relación Entre los Ritmos Circadianos y la Obesidad. Revista Científica Hallazgos21, 6(2), 225-235. <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/>

Lorenzo Lozano, M.C., Blázquez Manzanera, A.L., Redín Sarasola, M.E., Prada de Medio E., Blázquez Sánchez, R., Criado Gómez, L., ... Prieto Menchero, S. (2020). El papel de los ritmos biológicos en la interpretación de los resultados en el laboratorio clínico. Conceptos básicos. Rev Med Lab, 1(2):69-75. DOI: 10.20960/revmedlab.00022

Sagredo-Dumas, Andrea, Cornejo, Verónica, Durán-Agüero, Samuel, & Leal-Witt, María Jesús. (2022). Crononutrición y su relación con la obesidad: Una revisión sistemática. Revista chilena de nutrición, 49(1), 124-132. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000100124>