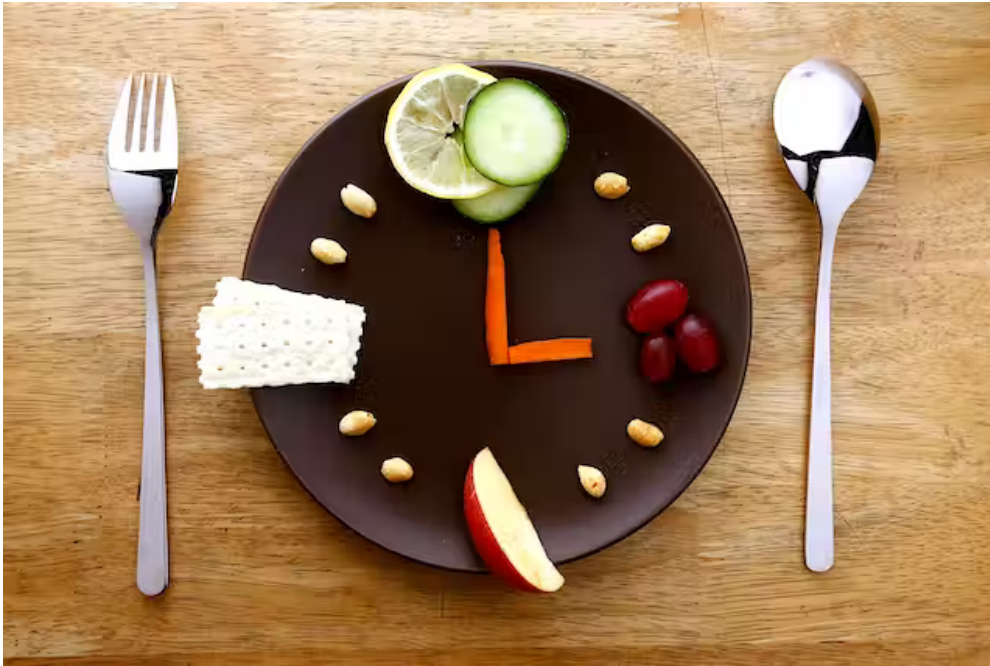


THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Junpinzon / Shutterstock

Por qué deberíamos comer cinco veces al día

Publicado: 22 mayo 2022 20:35 CEST

Maria Fernanda Zeron Rugerio

Investigadora del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía, Universitat de Barcelona

Maria Izquierdo-Pulido

Catedrática del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía, Universitat de Barcelona

En los últimos años hemos aprendido que no solo importa qué comemos, sino cómo y cuán a menudo lo hacemos. En este sentido, nuestro equipo de investigación ha demostrado que tanto la frecuencia de las comidas, como su regularidad se relacionan con un menor índice de masa corporal y una menor acumulación de grasa.

Estos resultados coinciden con otros estudios epidemiológicos que también concluyen que comer 5 veces al día puede ser una estrategia para prevenir la obesidad. ¿Por qué? La respuesta es compleja, pero existen ciertos mecanismos que pueden explicarlo.

1. Cuanto más tiempo pasamos sin comer, más hambre tendremos... y comeremos más

El apetito y la saciedad se regulan de manera homeostática, esto significa que cuanto más tiempo hemos pasado en ayunas, más hambre tendremos. Es inevitable: si hemos desayunado pronto y, por alguna razón, comemos más tarde de lo habitual, ingeriremos mucho más alimento de lo necesario. Esto se debe a que nuestros niveles de energía (y, sobre todo, de glucosa) serán tan bajos, que a la hora de sentarnos a la mesa, devoraremos.

En cambio, si repartimos la ingesta de energía y nutrientes a lo largo del día, el hambre solo será esa sensación que nos indique que tenemos que comer, sin más. Cabe señalar que la recomendación de realizar 5 tomas al día no se refiere a 5 comilonas, sino a tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos pequeños *snacks*, uno a media mañana y otro a media tarde.

En esta recomendación también debemos incluir que la cena no sea copiosa y que se aleje, como mínimo, entre 2 y 3 horas de la hora que habitualmente nos vamos a dormir. Es muy importante que en las horas nocturnas, cuando deberíamos estar durmiendo, no comamos. El cuerpo no está programado fisiológicamente para gestionar nutrientes y energía en las horas de sueño.

2. El organismo gestiona mejor las calorías y los nutrientes, sobre todo la glucosa

En este sentido, los resultados de estudios experimentales sugieren que una frecuencia de 5 comidas al día se asocia con un mayor gasto calórico y una mayor tasa de utilización de las reservas de grasa. Además, nuestro cuerpo va usando las calorías y los nutrientes conforme van llegando. Así, de cada ingesta, solo una pequeña parte de las calorías serán guardadas como reserva en el tejido adiposo.

En cambio, si hacemos menos comidas, pero más copiosas, almacenaremos una mayor parte de la energía sobrante. De ahí que una menor frecuencia de comidas se asocie con el sobrepeso y la obesidad. ¡No por comer menos veces al día nuestro cuerpo va a utilizar la energía de manera más eficiente!

En esta misma línea, se ha demostrado que repartir la ingesta energética en pequeñas comidas durante el día está asociado con un mejor control de los niveles de glucosa después de comer. Es decir, el organismo humano gestiona más eficazmente los carbohidratos cuando se ingieren en tomas repartidas que todos al mismo tiempo.

Recordemos que para utilizar la energía que nos aportan los carbohidratos (en forma de glucosa), necesitamos que el páncreas genere y secrete una hormona muy importante, la insulina. Si llega a nuestro torrente sanguíneo mucha glucosa a la vez, esto representará un sobreesfuerzo para el páncreas, ya que deberá generar mucha más insulina.

Por una vez, no pasará nada, pero si se mantiene en el tiempo, a la larga puede generar alteraciones metabólicas. Por ello, a las personas con diabetes se les recomienda siempre que fraccionen su ingesta de carbohidratos. Así, logran un mejor control de esta patología.

3. Una mayor frecuencia de comidas se asocia con un estilo de vida más

saludable

Por último, según indican los estudios, una mayor frecuencia de comidas se asocia con una dieta y un estilo de vida más saludables. Aunque a ciencia cierta todavía no podemos explicar la relación causa-efecto, sí sabemos que la combinación de hacer 5 comidas al día y seguir una dieta saludable se relaciona con una menor incidencia de sobrepeso y obesidad.

Entonces, ¿cada cuánto debemos comer? Los estudios publicados indican que sería recomendable hacerlo cada 3 o 4 horas. Es importante insistir que comer con una cierta frecuencia no significa que hemos de comer más, sino que debemos repartir la ingesta calórica diaria.

Igualmente conviene recordar que si mantenemos un cierto ritmo en nuestros horarios de comida, evitaremos el picoteo. A veces se confunde frecuencia con picoteo, cuando la realidad es que este disminuye cuando existe una pauta de comidas adecuada a nuestro estilo de vida.

Pongamos un ejemplo (que cada cual debería ajustar a su costumbre horaria): si desayunamos a las 8:00, lo ideal sería tomar un pequeño *snack* a las 11:00, comer a las 14:00, merendar a las 17:00 y cenar a las 21:00. De esta manera, llegaremos siempre con el hambre justa para comer. Además, como hemos comentado, esta pauta ayudará a nuestro cuerpo a gestionar la energía y los nutrientes de la dieta de manera más eficiente, algo que a largo plazo nos ayudará a prevenir la obesidad.

Finalmente, cabe recordar que en cuestiones de alimentación y salud, todo suma. De nada sirve hacer 5 comidas al día si no tenemos en cuenta la calidad de la dieta o si nuestros horarios de comida son desestructurados, sin olvidar la importancia de mantenernos activos físicamente.