



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



---

## La hora en la que comemos es tan importante como lo que comemos

La Universitat Oberta de Catalunya (UOC) junto con la Universidad de Columbia han elaborado un estudio que demuestra que la hora en la que consumimos los alimentos es tan importante como la calidad y cantidad de lo que comemos. La investigación publicada en [Nutrition & Diabetes](#), del grupo de la prestigiosa revista científica *Nature*, ha demostrado que ingerir más del 45% de las calorías diarias después de las cinco de la tarde, está asociado a un incremento de los niveles de glucosa.

Hasta el momento existía el rumor de que cenar tarde y pesado contribuía significativamente al aumento de peso, sin embargo, este estudio ha revelado consecuencias peores. "Unas cifras elevadas de glucosa mantenidas en el tiempo pueden tener implicaciones como un mayor riesgo de progresar hacia **diabetes tipo 2**, un incremento del **riesgo cardiovascular** y una **mayor inflamación crónica**, que agrava el daño cardiovascular y metabólico", según comenta la investigadora, Díaz Rizzolo.

La importancia del estudio, r

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |