



La hora en la que comemos afecta a nuestra salud, en el Informativo Legal de ‘E&J’

El **Informativo Legal de *Economist & Jurist*** aborda esta semana en Estilo de Vida que la hora en la que comemos afecta a nuestra salud. Un estudio de la Universitat Oberta de Catalunya y la Universidad de Columbia, publicado en *Nutrition & Diabetes*, revela que consumir más del 45% de las calorías después de las 17:00 horas altera los niveles de glucosa en sangre, aumentando el riesgo de enfermedades graves.

Tras analizar la alimentación de 26 personas con sobrepeso u obesidad, los investigadores encontraron que cenar tarde afecta la metabolización de la glucosa debido a su relación con el ritmo circadiano.

Para disfrutar el resto del Informativo Legal de *Economist & Jurist* y nuestro contenido premium, podéis suscribiros [aquí](#).

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |