



Momento del día en que se consumen alimentos influye en la salud

Consumir más del 45% de la ingesta calórica diaria después de las 17 horas se asocia a un aumento en los niveles de glucosa, con las consecuencias nocivas que esto tiene para la salud. Así lo advierte un estudio conjunto entre la Universitat Oberta de Catalunya y la Universidad de Columbia publicado en Nutrition & Diabetes. La importancia del informe radica en que demuestra que el momento del día en que se ingieren las comidas puede por sí mismo tener un impacto negativo en el metabolismo de la glucosa, independientemente de la cantidad de calorías consumidas a lo largo del día, el peso y la grasa corporal del individuo.