

Los ritmos circadianos influyen en que los adolescentes coman más al final del día

Un estudio sostiene que este hallazgo abre una puerta a posibles intervenciones que puedan mejorar la salud de los jóvenes.

Agencia EFE

Los adolescentes comen más al final del día y aquellos con obesidad ingieren más calorías en ese periodo que los que tienen un peso saludable, un comportamiento que, según un nuevo estudio, se ve influido por los ritmos circadianos, el reloj interno del organismo.

Este descubrimiento abre una puerta a posibles intervenciones que puedan mejorar la salud de los adolescentes en el futuro, de acuerdo con lo que detalla el trabajo, publicado en la revista PNAS.

Las causas de la obesidad son complejas y en ellas influyen muchos factores, los científicos siguen sin estar seguros del papel del sistema circadiano (el reloj biológico) en la configuración de los patrones alimentarios.

La investigación revela una relación distinta entre los ritmos circadianos, el peso y los hábitos alimentarios de los adolescentes, un grupo de edad vulnerable cuyos patrones alimentarios influyen en su salud a lo largo de toda la vida.

Los resultados mostraron



Los patrones alimentarios en la adolescencia influyen en la salud a lo largo de toda la vida.

que los cambios en el sistema circadiano a lo largo del día y la noche influyen significativamente en el consumo de alimentos, según los expertos de la Universidad Brown y del Hospital Mass General Brigham.

ANÁLISIS

Durante la investigación, en los tres grupos analizados -

divididos en función del índice de masa corporal- la ingesta de alimentos alcanzó su punto máximo al final del día y el mínimo por la mañana.

Los adolescentes de los grupos de obesidad y sobrepeso consumieron muchas más calorías en la noche circadiana que los del grupo de peso saludable, si bien no hubo diferencias significativas en el tiempo total de sue-

ño entre los grupos o dentro de ellos a lo largo de los ciclos de sueño.

El sistema circadiano está compuesto por 'relojes' en prácticamente todos los órganos, tejidos y células, que preparan la biología y el comportamiento para adaptarse a las exigencias cambiantes a lo largo del ciclo día/noche. Su influencia difiere entre las personas debi-

do a una combinación de factores genéticos, conductuales y ambientales.

El estudio se realizó con 51 voluntarios de entre 12 y 18 años a los que se sometió a ciclos de sueño y vigilia de 28 horas -un poco más largos que un día típico de 24 horas- y permanecieron en un entorno controlado de luz tenue mientras estaban despiertos y en completa oscuri-

52 PERSONAS
de entre 12 y 18 años participaron en la investigación.

11 DÍAS Y 11 NOCHES
estuvieron los voluntarios en un entorno controlado de luz tenue.

dad durante el sueño.

Los participantes permanecieron en el mismo espacio durante todo el estudio, que duró 11 días y 10 noches. Para controlar las influencias externas sobre el ritmo circadiano, los investigadores eliminaron todas las señales horarias externas del entorno del laboratorio, incluidos los relojes y el acceso a la luz natural.

Los adolescentes tuvieron seis oportunidades para comer a horas fijas durante el episodio de vigilia, con un menú estandarizado y podían consumir en esos momentos tantos alimentos como quisieran.

Los resultados mostraron que los cambios en el sistema circadiano a lo largo del día y la noche "influyen significativamente en el consumo de alimentos", según la Universidad de Brown.