

Desayunar y cenar temprano podría reducir el riesgo cardiovascular

Los resultados de un estudio con más de 100.000 personas de ISGlobal de Barcelona, publicado en *Nature Communications*, indican la importancia del horario y el ritmo de las comidas diarias para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

SINC

14/12/2023 11:00 CEST



Imagen de un desayuno variado con fruta. / [Pixabay](#)

Investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación "la Caixa", el INRAE, el Inserm y la Université Sorbonne Paris Nord, han revelado que la hora a la que comemos podría influir en nuestro riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Este estudio, realizado sobre una muestra de más de 100.000 personas de la cohorte NutriNet-Santé, a las que se realizó seguimiento entre 2009 y 2022, sugiere que **comer tarde la primera o la última comida** se asocia a un mayor riesgo de dolencia cardiovascular.

También parece que un **ayuno nocturno de mayor duración** se asocia a un menor riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus. Los resultados, publicados en *Nature Communications*, indican la importancia del horario y el ritmo de las comidas diarias para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Estas dolencias son la principal causa de muerte en el mundo según el estudio Global Burden of Disease, con 18,6 millones de muertes anuales en 2019, de las cuales alrededor de **7,9 son atribuibles a la dieta**. Esto significa que la alimentación desempeña un papel fundamental en el desarrollo y la progresión de estas enfermedades. El estilo de vida moderno de las sociedades occidentales ha dado lugar a hábitos alimentarios específicos, como cenar tarde o saltarse el desayuno.

Crononutrición

Además de la luz, el ciclo diario de ingesta de alimentos (comidas, tentempiés, etc.) alternado con periodos de ayuno sincroniza los relojes periféricos, o ritmos circadianos, de los distintos órganos del cuerpo, influyendo así en funciones cardiometabólicas como la regulación de la **presión arterial**. La crononutrición está surgiendo como un nuevo campo importante para comprender la relación entre el momento de la ingesta de alimentos, los ritmos circadianos y la salud.

Realizar la primera comida más tarde en el día (como cuando se salta el desayuno), se asocia a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, con un aumento del 6 % del riesgo por hora de retraso

El equipo científico utilizó datos de **103.389 participantes** en la cohorte francesa **NutriNet-Santé** (el 79 % de los cuales eran mujeres, con una edad media de 42 años) para estudiar las asociaciones entre los patrones de ingesta de alimentos y las enfermedades cardiovasculares. Para reducir el riesgo de posibles sesgos, tuvieron en cuenta un gran

número de factores de confusión, especialmente sociodemográficos (edad, sexo, situación familiar, etc.), la calidad nutricional de la dieta, el estilo de vida y el ciclo de sueño.

Los resultados muestran que realizar la primera comida más tarde en el día (como cuando se salta el desayuno), se asocia a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, con un aumento del 6 % del riesgo por hora de retraso . Por ejemplo, una persona que come por primera vez a las 9 de la mañana tiene un 6 % más de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular que otra que come a las 8.

En cuanto a la cena, **comer tarde** (después de las 9 de la noche) se asocia a un **aumento del 28% del riesgo** de padecer enfermedades cerebrovasculares, como el ictus, en comparación con comer antes de las 8 de la noche, sobre todo en las mujeres. Por último, una **mayor duración del ayuno nocturno** -el tiempo transcurrido entre la última comida del día y la primera del día siguiente- se asocia a un menor riesgo de enfermedad cerebrovascular, lo que respalda la idea de realizar la primera y la última comida del día más temprano.

Necesidad de más estudios

Estos resultados, que deben reproducirse en otras cohortes y mediante estudios científicos adicionales con diseños diferentes, ponen de relieve el papel potencial del horario de las comidas en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Sugieren que **adoptar el hábito de hacer la primera y la última comida más temprano con un periodo más largo de ayuno nocturno** podría ayudar a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Cenar tarde (después de las 9 de la noche)
se asocia a un aumento del 28% del riesgo de
enfermedades cerebrovasculares, como el
ictus

el Equipo de Investigación en Epidemiología Nutricional (EREN-CRESS, Inserm / INRAE / Cnam / Université Sorbonne Paris Nord / Université Paris Cité) que, gracias al compromiso y el apoyo de más de 175.000 participantes, está haciendo avanzar la investigación sobre los vínculos entre la nutrición (dieta, actividad física, estado nutricional) y la salud.

Se inició en 2009 y ya ha dado lugar a más de 270 publicaciones científicas internacionales. Todavía hay una convocatoria de nuevos participantes en el estudio que vivan en Francia para seguir avanzando en la investigación de la relación entre nutrición y salud.

Dedicando unos minutos al mes a responder a través de la plataforma segura en línea etude-nutrinet-sante.fr, los participantes ayudan a avanzar en el conocimiento de la relación entre alimentación y salud.

Referencia

A Palomar-Cros et al. "Dietary circadian rhythms and cardiovascular disease risk in the prospective NutriNet-Santé cohort". *Nature Communications* (2023).

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

CENA | DIETA | DESAYUNO | ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

