



## COMER POR LA NOCHE MEJORA LA RESISTENCIA EN EL EJERCICIO

### Description

# Comer por la Noche: ¿Estrategia para Mejorar tu Resistencia física?

La resistencia física al ejercicio es una característica primordial para atletas y entusiastas del fitness por igual. La capacidad de mantener un rendimiento constante también puede variar al comer en diferentes horarios. Durante un período prolongado de actividad física puede marcar la diferencia en el logro de objetivos y en la mejora general de la salud. Recientes investigaciones sugieren que modificar los horarios de comida y consumir alimentos durante la noche podría tener un impacto positivo en la resistencia al ejercicio, al menos según un estudio realizado en ratones.

## Cambiando los Horarios de Comer para Mejorar la Resistencia física

En busca de formas innovadoras de mejorar la resistencia al ejercicio, los investigadores han explorado cómo los horarios de comer podrían influir en el rendimiento físico. Hasta hace poco, se había observado que limitar la alimentación a ventanas de tiempo específicas durante el día tenía beneficios en términos de pérdida de peso y salud metabólica. Sin embargo, un nuevo enfoque ha surgido: la alimentación nocturna.

Un estudio llevado a cabo por Min-Dian Li y su equipo en la Universidad Médica del Ejército en China analizó los efectos de la alimentación nocturna en ratones. Los resultados mostraron que los ratones que al comer sus alimentos durante el período de descanso, equivalente a la noche humana, tenían un mejor rendimiento en pruebas de resistencia al ejercicio en comparación con aquellos que comían solo durante el día. Los ratones alimentados en la noche podían correr el doble de tiempo en una cinta de correr en comparación con los ratones alimentados durante el día o en cualquier momento que quisieran.

## Cómo Funciona en el Cuerpo

La clave detrás de este fenómeno radica en las [fibras musculares](#) y la relación entre comer y el rendimiento físico. Las fibras musculares están compuestas por diferentes tipos, y algunas son más adecuadas para actividades de resistencia, como correr largas distancias. La alimentación en horarios específicos puede influir en la composición de estas fibras y, por lo tanto, mejorar la resistencia.

Los investigadores descubrieron que los ratones que al comer durante la noche tenían un mayor contenido de un tipo de fibra muscular asociada con la resistencia en comparación con los ratones alimentados durante el día. Además, se observó que la alimentación durante el descanso estaba relacionada con niveles más bajos de una

proteína llamada perilipina-5, que desempeña un papel en la regulación del almacenamiento de grasa en las células musculares. La disminución de los niveles de perilipina-5 parece ser responsable de los efectos positivos en la resistencia al ejercicio.

## Comer por la Noche, ¿Aumenta la Resistencia Física?

A pesar de los hallazgos prometedores en ratones, es importante abordar los posibles efectos negativos de comer por la noche en los seres humanos y su resistencia física. Si bien se necesita más investigación en este campo, estudios previos han señalado varios problemas potenciales relacionados con la alimentación nocturna.

1. **Alteración de Hormonas:** Comer durante la noche puede afectar los niveles de hormonas involucradas en la regulación del metabolismo y el apetito, como la insulina, el glucagón y la leptina. Estos desequilibrios hormonales podrían tener un impacto en la salud metabólica a largo plazo y esto no favorece a la resistencia física.
2. **Inflamación:** La alimentación nocturna excesiva se ha asociado con niveles más altos de inflamación en el cuerpo. La inflamación crónica está relacionada con diversas enfermedades, como enfermedades cardíacas y diabetes.
3. **Regulación de Azúcar en Sangre:** Nuestro cuerpo maneja la glucosa de manera menos eficiente durante la noche, lo que puede llevar a niveles elevados de azúcar en sangre después de las comidas. Esto podría aumentar el riesgo de problemas relacionados con el azúcar en la sangre.
4. **Aumento de Peso:** Estudios en humanos han sugerido que consumir una cantidad significativa de calorías durante la noche está relacionado con un mayor riesgo de obesidad. Además, las alteraciones en el ritmo circadiano pueden afectar el almacenamiento de grasa.
5. **Niveles Elevados de Lípidos y Colesterol:** La alimentación nocturna desalineada con nuestro ritmo natural podría afectar la forma en que el cuerpo metaboliza los lípidos, lo que podría resultar en niveles elevados de triglicéridos y colesterol.
6. **Memoria Afectada:** La investigación reciente sugiere que comer durante las horas de descanso puede tener un impacto en la memoria y el aprendizaje. En un estudio con ratones, se observaron déficits en la memoria en aquellos que comieron durante su período de sueño.

Te Puede Interesar:

## Consejos para Minimizar la Alimentación Nocturna

Si bien los hallazgos en ratones dan una idea sobre algunos de los efectos en esta práctica, es esencial comprender que comer por la noche alimentación nocturna de manera cuidadosa en los seres humanos. Aquí hay algunos consejos para minimizar los posibles efectos negativos:

- **Cena Temprana:** Trata de cenar temprano en la noche para darle a tu cuerpo tiempo suficiente para digerir antes de acostarte.
- **Elección de Alimentos:** Si tienes hambre por la noche, opta por snacks ricos en proteínas, como nueces, en lugar de opciones ricas en carbohidratos.
- **Evitar Comidas Grandes Antes de Dormir:** Evita consumir grandes comidas dentro de unas pocas horas antes de acostarte, ya que esto puede dificultar la digestión.
- **Trabajadores Nocturnos:** Si tienes un horario de trabajo nocturno, intenta seguir horarios de comida regulares para minimizar los impactos negativos en tu salud.

## Para seguir Pensando...

El estudio en ratones sobre la alimentación nocturna y su impacto en la resistencia al ejercicio proporciona una perspectiva interesante sobre cómo los horarios de comer podrían influir en la resistencia física. Es necesario abordar estas ideas con precaución y continuar investigando cómo los cambios en los horarios de comida podrían afectar la salud humana a largo plazo. Como siempre, antes de realizar cambios significativos en la dieta, es recomendable consultar a un profesional de la salud.

## FAQ

### ¿Comer tarde en la noche causa aumento de peso?

Sí, varios estudios sugieren que consumir alimentos tarde en la noche podría contribuir al aumento de peso debido a los efectos en el metabolismo y la regulación de la grasa.

### ¿La alimentación nocturna afecta el sueño?

Sí, comer grandes comidas antes de acostarse puede dificultar el sueño y afectar la calidad del descanso nocturno.

### ¿Cuáles son los mejores snacks nocturnos?

Los snacks ricos en proteínas, como yogur griego o nueces, son buenas opciones para saciar el hambre nocturna sin comprometer tu salud.