



Comer por la noche, vinculado a una peor salud cardíaca para las mujeres

EP | Las mujeres que consumen una mayor proporción de sus calorías diarias más tarde en la noche tiene mayor riesgo de enfermedad cardiovascular que las que no lo hicieron, según una investigación preliminar presentada en las Sesiones científicas de la Asociación Americana del Corazón 2019, que se está celebrando en Filadelfia (Estados Unidos).

Los investigadores evaluaron la salud cardiovascular de 112 mujeres (con una edad media de 33 años y un 44% hispana) utilizando las medidas *Life's Simple 7* de la Asociación Americana del Corazón al comienzo del estudio y un año después. *Life's Simple 7* representa los factores de riesgo que las personas pueden mejorar a través de cambios en el estilo de vida para ayudar a lograr una salud cardiovascular ideal e incluyen no fumar, estar físicamente activo, comer alimentos saludables y controlar el peso corporal, además de medir el colesterol,

la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.

Las participantes del estudio informaban a diario de qué, cuánto y cuándo comieron durante una semana al comienzo del estudio y durante una semana 12 meses después. Los datos del diario de alimentos completado por cada mujer se utilizaron para determinar la relación entre la salud del corazón y el momento en que comieron.

El estudio constató que, si bien la mayoría de los participantes consumieron algo de comida después de las seis de la tarde, aquellas que consumieron una mayor proporción de sus calorías diarias después de este tiempo tenían peor salud cardíaca. Con cada aumento del 1% en las calorías consumidas después de esa hora la salud del corazón disminuyó.

Concretamente, las mujeres que consumieron más de sus calorías después de las 6 de la tarde tenían más probabilidades de tener una presión arterial más alta, un índice de masa corporal más alto y un control más pobre a largo plazo del azúcar en sangre.

Hallazgos similares ocurrieron con cada aumento del 1% en las calorías consumidas después de las ocho de la noche. El impacto en la presión arterial fue más pronunciado en las mujeres hispanas que consumieron la mayor parte de sus calorías por la noche y persistieron incluso después de ajustar por edad y estado socioeconómico.

«Hasta ahora, los enfoques de estilo de vida para prevenir las enfermedades cardíacas se han centrado en lo que comemos y cuánto comemos -explica la autora principal del estudio, Nour Makarem, científica investigadora asociada del Colegio de Médicos y Cirujanos Vagelos de la Universidad de Columbia en Nueva York-. Estos resultados preliminares indican que una alimentación intencional que tiene en cuenta el momento y la proporción de calorías en las cenas puede representar un comportamiento simple y modificable que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca».

Los resultados deben confirmarse en una muestra más grande y en otras poblaciones, precisa Makarem, que es miembro del Comité de Carrera Temprana del Consejo de Epidemiología y Prevención de la Asociación Americana del Corazón.