

CIÈNCIA

GETTY IMAGES



CONCENTRAR ELS ÀPATS EN 12 HORES EVITA EL SOBREPÈS

Un estudi amb ratolins mostra que augmentar el temps que passa entre l'esmorzar i el sopar engreixa

TEXT__ DAVID BUENO

L'OBESITAT ÉS UN DELS PRINCIPALS factors de risc per a moltes patologies, com la diabetis de tipus II, la cirrosi no alcohòlica, les malalties cardiovasculars i diversos tipus de càncer. La major part de tractaments contra l'obesitat i de recomanacions per evitar el sobrepès se centren en la dieta, principalment en la quantitat i el contingut nutricional del menjar, i en el nombre d'àpats diaris. Però l'investigador Satchidananda Panda i els seus col·laboradors, del departament de gastroenterologia de la Universitat de Califòrnia a San Diego (EUA), han identificat un altre factor que és també molt important: el temps que passa entre el primer i l'últim àpat del dia. Segons han publicat a *Cell Metabolism*, aquest interval no hauria de superar les dotze hores.

EL LLAST DEL SOBREPÈS

Segons les dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya, gairebé a la meitat de la població de més de 18 anys li sobren quilos. En concret el 35,2% té sobrepès i el 13,8% obesitat. Pel que fa a la població infantil, el 34,5% dels infants

de 6 a 12 anys també tenen excés de pes i un 13% obesitat. Llevat de casos en què hi ha alteracions metabòliques prèvies associades, la major part són deguts a desequilibris nutricionals, que afecten diverses rutes metabòliques i òrgans del cos, com per exemple l'equilibri de glucosa, lípids, colesterol i aminoàcids al fetge, al teixit adipós i als músculs.

Ja fa temps que es treballa a molts nivells per limitar la incidència del sobrepès i l'obesitat en la població, amb programes informatius i educatius que posen èmfasi, sobretot, en la quantitat de sucres i de greixos animals presents en la dieta, i en la necessitat de fer exercici físic moderat. Tanmateix, l'èxit d'aquests programes és força limitat.

ENTRE EL PRIMER I L'ÚLTIM ÀPAT

Panda i el seus col·laboradors han analitzat, en aquest treball, un altre factor que pot ser molt útil per controlar l'excés de pes: el temps que passa entre el primer i l'últim àpat del dia. Han utilitzat ratolins, però els resultats obtinguts són perfectament extrapolables als hu-

mans ateses les grans semblances metabòliques que hi ha entre les dues espècies. L'experiment principal del treball va consistir a alimentar dos grups de ratolins amb una mateixa dieta pensada perquè fos equilibrada, rica en sucres, rica en greixos o rica tant en sucres com en greixos. Un dels dos grups tenia accés al menjar només durant un temps restringit, cada 8 o 12 hores cada dia, i l'altre grup hi tenia accés moltes més hores. En tots els casos, els ratolins que podien menjar amb un interval de més de 12 hores cada dia, amb independència de quina fos la seva dieta, s'engreixaven més que els ratolins que tenien el temps d'alimentació restringit a un interval menys ampli. La conclusió és que limitar el temps entre el primer i l'últim àpat del dia contribueix a evitar el sobrepès.

Portat a escala humana implica que, per exemple, si esmorzem a 2/4 de 8 del matí, hauríem d'acabar de sopar, com a molt tard, a 2/4 de 8 del vespre. Si en comptes de 12 hores la diferència és de 15 hores, com han comprovat els investigadors en aquest treball, la

tendència ja és engreixar-se més. Els científics també han vist, però, que si un o dos dies a la setmana el temps d'alimentació s'allarga més enllà de les 12 hores, l'efecte protector pel que fa al sobrepès es manté, una dada important si es té en compte que durant els caps de setmana es donen canvis de ritmes.

El motiu d'aquest efecte protector de la restricció del temps d'alimentació és que coincideix amb els ritmes metabòlics propis del cos, la qual cosa permet que tot el conjunt funcioni de manera molt més eficient, especialment pel que fa a una proteïna anomenada PPAR. La funció d'aquesta proteïna és gestionar els greixos corporals, i curiosament també s'activa quan fem exercici físic. És possible, però, que la combinació dels horaris laborals i familiars faci difícil aplicar a la nostra rutina aquesta recomanació. Un motiu més per harmonitzar-los i acostar-los als nostres ritmes biològics. ■

— David Bueno és professor i investigador en genètica a la Universitat de Barcelona