

## Hábito importante

# Cenar tarde afecta el control de los niveles de azúcar en sangre

Las comidas tardías afectan los procesos metabólicos y también el ciclo del sueño y vigilia.

 Sabemos que comer muy tarde puede afectar los ritmos de nuestro cuerpo y ocasionar diferentes complicaciones a nuestra salud, sobre todo cuando se trata de nuestro metabolismo y nutrición. Un estudio del Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) y la **Universidad** de Murcia ha buscado la relación entre las cenas tardías y el aumento de los niveles de glucosa (azúcar en sangre).

Se ha comprobado que los niveles de melatonina, la hormona que nuestro cuerpo produce principalmente por la noche para controlar los ciclos de sueño y vigilia, también tienen un papel importante, ¿Cómo actúa?

Los investigadores comprobaron el siguiente mecanismo:

- Los niveles de melatonina eran de tres a cinco veces más altos después de las cenas tardías.
- Bajan los niveles de insulina, (encargada de controlar los niveles de azúcar en



sangre), en consecuencia suben los niveles de azúcar en sangre.

Los resultados de este estudio confirman que cuando los niveles endógenos de melatonina son altos se asocia con una menor secreción de insulina y en consecuencia aumentan los niveles de glucosa en sangre.

### Errores más comunes

Pamela Jara, académica de la carrera de Enfermería de **UDLA** Sede Viña del Mar sos-

tiene que mantener un control adecuado del nivel de glucosa en la sangre y evitar errores frecuentes que cometen las personas que impiden un buen pronóstico de la enfermedad, es lo más importante, y detalla algunos puntos centrales:

**Desconocimiento de la patología:** La falta de información sobre la enfermedad da pie a que el paciente mantenga actitudes y actividades poco saludables como, por ejemplo, consumo de tabaco, sobre-

peso u obesidad, sedentarismo. Es importante una buena y permanente comunicación con su médico o equipo de salud tratante para resolver dudas y evitar mitos en torno a la enfermedad.

• **Poca adherencia al tratamiento:** Falta de rigurosidad y periodicidad en los controles de salud y en el tratamiento farmacológico, lo que puede provocar frecuentes descompensaciones e inestabilidad en regular los niveles de glucosa en la sangre.

• **Alimentación poco saludable:** Aumento de consumo de carbohidratos, comida con altos porcentajes de contenido graso que se acumulan principalmente en las arterias, incrementando la probabilidad de otras patologías cardiovasculares como hipertensión arterial y dislipidemia.

• **Sobrepeso y obesidad:** Aumenta los niveles de glicemia en la sangre favoreciendo las complicaciones a nivel micro y macrovascular, por lo que es muy importante llevar una alimentación saludable.

• **Sedentarismo:** La poca actividad física aumenta los niveles de glucosa y grasa en los vasos capilares, favoreciendo patologías a nivel vascular periférica. Al igual que la alimentación saludable, la actividad física es primordial.