



La catedrática de Fisiología Marta Garaulet, investigadora principal del estudio, ayer, en Murcia. :: EFE

Si quiere adelgazar, coma antes de las tres

Un estudio dirigido por Marta Garaulet determina que el horario del almuerzo influye en la pérdida de peso

:: J. P. PARRA

MURCIA. Si usted pretende adelgazar, sepa que no basta con planificar una alimentación mediterránea y saludable. También debe evitar almorzar, siguiendo esa costumbre tan española, después de las tres. Comer tarde resta eficacia a la dieta, según concluye un estudio dirigido por Marta Garaulet, catedrática de Fisiología de la Universidad de Murcia, que acaba de publicar la revista 'International Journal of Obesity'.

Los investigadores sometieron a un tratamiento de adelgazamiento

a 420 personas –la gran mayoría murcianos– durante 20 semanas. Al finalizar el proceso, descubrieron que quienes almorzaban antes de las tres de la tarde habían reducido su peso un 12%, mientras que quienes habían retrasado el momento de la comida se habían quedado en una disminución del 8%. «La diferencia es importante», resalta Marta Garaulet. Significa que una persona con 100 kilos de peso puede perder 4 kilos más o menos dependiendo de cuándo se siente a comer.

¿Por qué influye el horario en el mayor o menor éxito de un trata-

LAS CLAVES

► **La investigación** ha sido desarrollada por profesores de la UMU en colaboración con investigadores de las universidades de Harvard y Tufts (EE UU). La catedrática de Fisiología de la UMU Marta Garaulet es la investigadora principal.

► **El resultado:** Tras someter a una dieta a 420 pacientes durante 20 semanas, se observó que quienes almorzaban antes de las 15.00 horas adelgazaron más.

miento de adelgazamiento? «En relación con otros países, en España comemos tardísimo, y además con una ingesta muy fuerte de calorías. Casi el 40% de las calorías diarias las tomamos al mediodía. Si empezamos una comida de esas características a las tres y media de la tarde, estamos forzando mucho nuestra fisiología», explica Garaulet a 'La Verdad'.

El estudio ha analizado la relación entre el horario de comidas y el reloj biológico. Almorzar tarde puede chocar con esos biorritmos. «Los seres humanos tenemos un reloj central en el hipotálamo que marca el horario de nuestra fisiología, de forma que puede haber una desincronización, una especie de 'jet-lag'», entre el momento de la ingesta y el biorritmo de los órganos que intervienen en la asimilación de esos alimentos, explica Marta Garaulet.

Es algo que ya comprobó en ratones el neurólogo de la Universidad de Chicago Fred Turek. Les dio de comer a deshoras, y descubrió que ganaban más peso que con una ingesta idéntica en horario regular.

El gen 'clock'

Los científicos descubrieron en su día un polimorfismo –en el conocido como gen 'clock' (hora en inglés)– que está presente en el 30% de la población, y que empuja a hábitos más vespertinos, como ha podido constatar el estudio de la UMU. Así, entre los 420 pacientes analizados, el número de portadores de ese polimorfismo era mayor en el grupo de quienes comían tarde. Sin embargo, no se observó que tuviesen por ello más problemas de sueño o mayor obesidad.

La investigación ha arrojado otro resultado sorprendente: cenar tarde no provocó una menor pérdida de peso de los participantes, pese a a la extendida idea de que retrasar la última comida del día engorda.

El estudio dirigido por la catedrática de Fisiología es el primero de este tipo, y en él han participado la Universidad de Tufts y la Unidad del Sueño de la Escuela de Medicina de Harvard, a la que se incorporará Garaulet como profesora asociada en abril.

La Fundación Séneca invertirá más de tres millones en investigación

Amplía el programa Saavedra Fajardo para incorporar doctores y crea el plan Líderes para los profesionales más cualificados

:: LA VERDAD

MURCIA. La Fundación Séneca invertirá más de tres millones de euros en investigación dentro del Plan de Actuación correspondiente al año 2013, según aprobó el patronato de

la institución en la reunión celebrada ayer, que estuvo presidida por el consejero de Universidades, Empresa e Investigación, José Ballesta.

Las acciones se desarrollarán en línea con el Plan de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Región de Murcia 2011-2014 que impulsará la Consejería a través de la Dirección General de Universidades y Política Científica, según explicó el Gobierno regional en un comunicado.

El presupuesto de la Fundación Séneca para este ejercicio se destinará fundamentalmente a formación

investigadora, apoyo a la investigación de excelencia, transferencia de conocimiento a las empresas de la Región, movilidad investigadora y al refuerzo de las actividades ligadas a la cultura científica y al diálogo entre ciencia y sociedad.

Entre las principales novedades del Programa de Trabajo de la Fundación para 2013 figura el Programa Líderes en Investigación. «Esta nueva acción pretende dar oportunidades a los investigadores jóvenes más cualificados, brillantes y creativos para desarrollar sus líneas de investigación de forma independiente», explicó Ballesta.

La ampliación del Programa Saavedra Fajardo de Incorporación de Doctores a la Región de Murcia, a través de ayudas para la contratación de personal investigador, también será uno de los objetivos propuestos por la Agencia para 2013. Por otra parte, las acciones incluidas en el Programa

Jiménez de la Espada de apoyo a la Movilidad y el Intercambio de Conocimientos favorecerán especialmente en 2013 la recepción en la Región de investigadores extranjeros visitantes, el contacto permanente y el intercambio científico entre grupos de investigación mediante la financiación de estancias de científicos y tecnólogos de la Región en centros de investigación de referencia.

Campus Mare Nostrum

Por otro lado, el Campus de Excelencia Mare Nostrum, promovido por la UMU y la UPCT, ha superado la evaluación de una comisión internacional, que ha destacado especialmente sus progresos pese a las dificultades de financiación que ha tenido desde su inicio, en octubre de 2010. Un «progreso razonable alto» es la calificación que esta comisión, designada por el Ministerio de Educación, ha concedido al Campus.



ALVARO OLIVARES

AUDEMARS PIGUET
Le Brassus

JAEGER-LECOULTRE

IWC
SCHAFFHAUSEN

FRANCK MULLER
GENEVE

Chopard

Dior

CHANEL

Pouellato



Chantecler
CAPRI

PASQUALE BRUNI

MONT
BLANC

Dior Phone

Bell & Ross
TIME INSTRUMENTS

BAUME & MERCIER
GENEVE • 1830

TechnoMarine

GUCCI

B.R.M.

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

DoDo

C/Trapería 30. Murcia.
T. 968 22 28 19
www.olivaresjoyero.com