

## **4 claves para un verano saludable y lleno de energía sincronizando el reloj biológico**

**Durante el verano, es esencial adaptar la dieta a las necesidades específicas de esta temporada, realizando una alimentación estacional, regulando el horario de las comidas y poniendo especial atención al sueño. Los expertos de Cigna Healthcare analizan cómo la crononutrición juega un papel esencial en este aspecto**

Con la llegada del verano, los hábitos diarios y alimenticios suelen cambiar drásticamente. Los días más largos, el calor, los cambios de horario en la jornada laboral y las actividades al aire libre influyen en el apetito, en el plan de comidas y, por tanto, en la manera en que el cuerpo procesa los alimentos. Además, las altas temperaturas pueden hacer que algunas personas duerman peor y llevar a una mayor pérdida de líquidos y electrolitos a través del sudor, lo que hace que la hidratación y la elección de alimentos ricos en agua sean aún más importantes. Aquí es donde la crononutrición puede jugar un papel crucial, ayudando al cuerpo a mantener un equilibrio adecuado entre la ingesta de alimentos y sus ritmos naturales.

La crononutrición es una disciplina que busca sincronizar la dieta con los ciclos biológicos para mejorar la eficiencia metabólica y el equilibrio nutricional. Se basa en la premisa de que el momento del día en que se consumen los alimentos influye significativamente en el metabolismo, la digestión y el bienestar general. Y es que, al ajustar los horarios de las comidas a los ritmos circadianos naturales del cuerpo, la salud y la energía aumentan. Además, según la Federación Española de Nutrición, existe una relación directa entre el horario de las comidas y la probabilidad de desarrollar enfermedades como la diabetes, la obesidad o el cáncer. Con el cambio de temporada, es esencial adaptar la dieta a las necesidades específicas. Al sincronizar las comidas con el reloj biológico, aumentan los niveles de energía y se aprovechan al máximo los días largos y soleados, ya que se tiende a mejorar la digestión gracias al consumo de cenas ligeras y tempranas, evitando la pesadez y facilitando el descanso.

"Nuestros cuerpos están regidos por ciclos circadianos, que son ritmos biológicos de aproximadamente 24 horas que influyen en diversas funciones corporales, incluyendo el metabolismo, la digestión y los niveles de energía. Estos ritmos están sincronizados con el ciclo natural de luz y oscuridad, y afectan a cómo nuestro cuerpo procesa los alimentos en diferentes momentos del día. Por ejemplo, por la mañana, nuestro metabolismo está más activo, lo que nos permite procesar los alimentos de manera más eficiente. En cambio, por la noche, el cuerpo se prepara para el descanso y la digestión se vuelve más lenta, lo que sugiere que las cenas ligeras y tempranas son más beneficiosas", explica la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

Por este motivo, los expertos de Cigna Healthcare han querido poner el foco en la importancia de sincronizar las comidas con el reloj biológico a través de una serie de claves:

Comer durante la "ventana anabólica". El cuerpo no funciona de la misma manera las 24 horas del

día; no es lo mismo comer en horario laboral, que de madrugada. Si lo que se come es bueno y saludable, pero el momento no es el adecuado, puede que no se obtengan todos los beneficios que potencialmente podría otorgar dicho alimento. Por ello, se recomienda consumir la mayor parte de las calorías diarias en el desayuno y el almuerzo, cuando el metabolismo está más activo. Para la cena, es mejor optar por platos más ligeros y en un horario temprano que permita una digestión adecuada antes de ir a dormir. Además, en verano, existe la tendencia de salir más a comer fuera, por lo que es más fácil que los horarios de comida se desajusten. Sin embargo, aunque durante estos meses puede ser difícil, es importante intentar comer a la misma hora todos los días para mantener los ritmos circadianos estables, evitando cenar muy tarde o justo antes de acostarse, ya que la desincronización de los ritmos circadianos puede dificultar la conciliación del sueño.

Evitar el jet lag alimentario. Si ya suele haber diferencia entre las horas de comida de los días laborables y festivos, el verano y las vacaciones pueden desajustar de forma más evidente el reloj biológico. Cuando se viaja, especialmente a países con un huso horario diferente, es esencial ajustar las comidas al nuevo horario para ayudar a resincronizar este reloj, evitando comer de madrugada e intentando adaptarse a la nueva zona horaria. Para minimizar los efectos del jet lag sobre el sueño, se recomienda dormir durante el viaje si en el destino es de noche, e intentar dormir poco durante el trayecto si, por el contrario, es de día.

Seguir una dieta estacional. Las altas temperaturas típicas de los meses de verano hacen que las personas necesiten más alimentos frescos y ricos en agua como frutas y vegetales, mientras que en invierno, prefieren optar por comidas más cálidas y reconfortantes. Además, la alimentación desempeña un papel crucial en el rendimiento laboral durante el verano. El calor puede aumentar la sensación de fatiga y agotamiento y, para afrontarlo, se debe llevar una alimentación equilibrada y adaptada que incluya alimentos ricos en fibra y nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. También es preferible consumir comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día en lugar de comidas pesadas.

Poner atención al descanso. Alinear el ciclo de sueño-vigilia con la ingesta de alimentos ayuda a regular la liberación de hormonas clave, como la melatonina y el cortisol. En este sentido, también existen ciertos nutrientes que cuando se consumen a horas estratégicas pueden llegar a potenciar la producción de neurotransmisores que inducen la relajación y el sueño profundo, como aquellos presentes en el plátano o la avena. Y es que, la falta de sueño está directamente relacionada con un aumento de sobrepeso al alterar las hormonas que regulan el hambre, aumentando el apetito y reduciendo la saciedad, lo que lleva a una mayor ingesta de calorías.

#### **Datos de contacto:**

Cristina Mateos  
Comunicación  
609601048

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>