

## **La Cronobiología Nutricional, el efecto de los alimentos en el cuerpo lo dicta el reloj**

**Algunas personas sufren el déficit de un neurotransmisor y una adecuada pauta alimentaria les puede ayudar porque los efectos fisiológicos, tanto de los alimentos como de los fármacos varían con las horas en que se ingieren. El ser humano está sometido a un funcionamiento rítmico mediante los ritmos circadianos controlados por relojes internos que regulan el sueño, la temperatura corporal y la nutrición. Clínicas Mato Ansorena ya ofrecen lo último en dietética: la cronobiología nutricional**

A algunos les cuesta arrancar el día, otros sienten una fuerte compulsión alimenticia durante la tarde-noche... Simplemente sufren el déficit de un neurotransmisor y una adecuada pauta alimentaria o un determinado aminoácido a ciertas horas, les puede ayudar porque los efectos fisiológicos, tanto de los alimentos como de los fármacos varían con las horas en que se ingieren. Y es que, como todos los seres vivos, el ser humano está sometido a un funcionamiento rítmico mediante los llamados ritmos circadianos, es decir, variaciones diarias de alrededor de 24 horas, controlados por relojes internos que regulan el sueño y la vigilia, la temperatura corporal, la secreción de hormonas y, por supuesto, la nutrición. Clínicas Mato Ansorena ya ofrecen lo último en dietética: la cronobiología nutricional.

Los ciclos circadianos: Todos los seres vivos tienden a estar sincronizados con el entorno exterior, ya que confiere una ventaja competitiva que nos permite anticiparnos a los cambios del entorno. Nuestro reloj interno se divide en dos: El 'matutino' (5 am a 5 pm), el cual busca darle energía al cuerpo, y el 'nocturno' (5 pm a 5 am), en el que nuestro cuerpo busca restaurarse y relajarse. En esos dos turnos se secretan diferentes sustancias químicas y hormonas que logran que el cuerpo logre su objetivo.

El hambre y la saciedad: Los ritmos diarios parecen estar implicados en las señales de hambre y saciedad, los horarios de comidas y, finalmente, en el grado de obesidad.

5 ingestas diarias: son óptimas porque así el cuerpo se adapta mejor a los ritmos de secreción de la insulina. Se ha observado que alterar la ritmicidad natural de acción de la insulina se interrumpe el entorno rítmico interno de los tejidos insulino-sensibles, y predispone a los animales a la resistencia a la insulina y la obesidad.

Alimentarnos al ritmo de los ciclos: La diferencia entre la ganancia y la pérdida de peso en las personas está determinada por el momento del día en que se consume una comida, más allá de su valor energético. Si consumimos un alimento que estimula o da energía en el turno nocturno, lo más probable es que almacene grasa, de igual modo si comemos algo relajante en la mañana, es más fácil que perdamos músculo.

Los neurotransmisores: Son moléculas químicas que posibilitan la transmisión de mensajes entre dos neuronas y que el cerebro se comunique con el resto del organismo para hacer posibles las funciones fisiológicas. Existen decenas de ellos y podemos modular algunos de los más potentes a través de la alimentación.

Carbohidratos: Desayunar con pan o cereales está justificado, ya que se producirá un óptimo aprovechamiento de los carbohidratos para la obtención de energía. De la misma manera, en el almuerzo se deberían incluir alimentos energéticos, sobre todo en forma de carbohidratos complejos como arroz, pasta, legumbres, pan y patatas, así como las versiones integrales de estos alimentos.

La tirosina: Es un aminoácido y es precursor de la dopamina y la noradrenalina, por lo que sería recomendable tomar por la mañana las proteínas ricas en tirosina como el huevo, queso o el jamón y

los glúcidos de absorción lenta como el pan integral. No debemos olvidar tampoco el consumo de vegetales, tanto a mediodía como de noche.

El triptófano: Es el aminoácido precursor de la serotonina y la melatonina, que se sintetizan por la tarde y noche respectivamente, por lo que lo recomendable será tomar aquellos alimentos ricos en él por la tarde, como los frutos secos y la fruta. La cena, por su parte, sería el momento para el pescado, el marisco, el pollo o pavo y la verdura de hoja.

Consecuencias orgánicas: No respetar aquello que nos pide el cuerpo como comer, dormir o descansar acaba pasando factura y sus consecuencias orgánicas se hacen notar: insomnio, falta de atención y concentración, cansancio, depresión, además de acentuar enfermedades crónicas tales como la diabetes, y la hipertensión y obesidad, entre otras.

## Departamento de Nutrición y Dietética en Clínicas Mato Ansorena

Las Clínicas Mato Ansorena cuentan con un departamento de Nutrición y Dietética donde realizan para sus clientes un plan de alimentación basado en las hormonas y sustancias químicas que produce la persona a lo largo del día, con el fin de tener una acción sinérgica, es decir, ir a favor del cuerpo, no contra él.

Dependiendo de estos datos, el tratamiento se ajustará a las necesidades y preferencias de cada paciente en particular.

La primera consulta de nutrición tiene un precio de 60€ y las consultas de seguimiento nutricional 30€.

## Acerca de Clínicas Mato Ansorena

“Combinamos seguridad, excelencia y profesionalidad”

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Madrid, el Dr. Mato Ansorena, es especialista en cirugía general y del aparato digestivo. La especialidad en cirugía plástica, reparadora y estética la obtuvo en la Universidad Carlos Chagas de Río de Janeiro (1986-89) bajo la dirección del profesor Ivo Pitanguy, de quien es además amigo personal. Ha realizado más de 10.000 operaciones, siendo reconocido a nivel internacional por sus intervenciones sin cicatrices visibles, destacando principalmente en patología mamaria (pecho, reconstrucción mamaria, elevación de pecho, y reducción de pecho), la Rinoplastia, la Liposucción, el Rejuvenecimiento Facial y la Cirugía Capilar donde se caracterizan todas ellas por la naturalidad de sus resultados. Otras especialidades son el botox, rellenos, abdominoplastias, cirugía bariátrica y tratamientos antiaging.

En sus clínicas se ofrecen también todo tipo de tratamientos médicos: cirugía estética, plástica y reparadora; medicina estética; medicina interna; unidad de psicología; unidad capilar; unidad de ginecología; unidad de urología; y dieta y nutrición.

Actualmente, el Dr. Mato Ansorena es:

-Director de Clínicas Mato Ansorena en Madrid, Sevilla y Huelva, desde el año 1995.

- Presidente de Asociación Española de Clínicas Ambulatorias de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora.
- Cirujano plástico, reparador y estético en Clínica La Luz de Madrid (España).
- Miembro de la SECPRE
- Colaborador en los proyectos humanitarios de la OND AMSUDAN.
- Codirector del máster de trasplante y medicina capilar de la Universidad de Alcalá de Henares e Institución Misisipi.

<https://www.facebook.com/matoansorena/>

[https://twitter.com/mato\\_ansorena](https://twitter.com/mato_ansorena)

Para más información entra en: <http://clinicascma.com>

**Datos de contacto:**

CLINICAS MATO ANSORENA

Calle de Velázquez, 146,

915 62 65 05

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

Categorías: [Nutrición](#) [Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>