

¿LOS RESULTADOS EN PÉRDIDA DE PESO TIENEN RELACIÓN CON CUÁNTAS VECES COMES AL DÍA?

El efecto del número de veces que se comen alimentos sobre el metabolismo ha sido tema de una activa investigación por más de 40 años, y la pregunta planteada más frecuente es, si resulta “mejor” hacer múltiples comidas pequeñas (Parks y McCrory, 2005).

Una ingesta por encima de tus requerimientos energéticos está considerada como la principal razón detrás de la obesidad en la población general.

Parte de este consumo excesivo de calorías (o hiperfagia) se presume que está alentado por una alteración en el mecanismo que regula el apetito y la saciedad, y ya que estos últimos, a su vez, están influenciados por la cantidad (contenido y densidad energética) y calidad (composición de macronutrientes) de la dieta, se cree que también podrían estar regulados por la periodicidad de la ingesta de alimentos (Speechly y cols., 1999).



En dos estudios, por los mismos autores, se investigó la influencia de una sola comida (**SINGLE**) contra 5 porciones iguales cada hora (**MULTI**), en la subsecuente ingesta de comida al antojo (“ad libitum”), en varones con obesidad y delgados.



Tanto SINGLE como MULTI contenían el 33.3 % del requerimiento energético de cada participante, calculado por la ecuación Harris-Benedict, esta comida estaba compuesta por 70% carbohidratos, 15% proteínas y 15% grasas (pasta y salsa de tomate, helado y jugo de naranja).

Cinco horas y media después, se les pidió consumir – los mismos alimentos- tanto como quisieran, siempre y cuando así lo desearan, de manera aislada, de tal forma que los participantes no estaban enterados de que su ingesta de alimentos estuviera siendo monitoreada de alguna forma.

Para sorpresa de muchos, el grupo de SINGLE consumió, en la siguiente comida de prueba, un 27% más calorías que los de MULTI (1257 kcal vs 899 kcal, respectivamente), en el estudio con hombres con obesidad; y consumieron 26.6% más en el estudio con hombres delgados (1221 kcal vs 896 kcal, respectivamente).



Con base en estos resultados los autores concluyeron que aumentar la frecuencia de comidas puede reducir el apetito a corto plazo (Speechly y cols., 1999 a, b), y de ahí se presume, que podría ayudar con la pérdida de peso.

En otro estudio realizado en adultos ambulatorios (es decir, no internados u hospitalizados), que fueron invitados para participar en la investigación a través de una compensación económica y el regalo de un aparato para medir la presión sanguínea, se les hizo una entrevista inicial y luego una cita cada 3 meses por el siguiente año. De 5000 individuos que fueron contactados, se logró contar con datos de 499, acerca de los patrones de alimentación.

Un dato muy significativo es que los participantes que comían un promedio de 3.92 veces al día y tenían un mayor nivel educativo y de actividad física, presentaron un menor riesgo de obesidad. También es importante mencionar que, quienes reportaron 3 o menos episodios de comidas por día, experimentaron un 45% mayor riesgo de obesidad, que quienes reportaron 4 o más episodios, así como “saltarse” el desayuno, o consumir alimentos fuera de casa (hubo mayor riesgo de obesidad para el desayuno y la cena, pero no para la comida fuera de casa).

Hay que aclarar que la relación entre no desayunar y el riesgo de obesidad, es porque se ha encontrado una mayor ingesta de calorías a lo largo del día, es decir, parece haber un “desajuste” en la regulación del apetito cuando no se desayuna, en ciertas personas.

El hecho de que la comida fuera de casa no estuviera relacionada con el riesgo de obesidad, es porque el estudio no fue diseñado para saber si las personas llevaban alimentos preparados de sus hogares, y en realidad estuvieran comiendo lo mismo; porque de manera general, los alimentos de establecimientos comerciales son más altos en calorías y grasas.



Así que este artículo concluye que los patrones de alimentación están asociados de manera independiente con la obesidad, aunque se inclina por patrones regulares de comida, y llevadas a cabo en casa, de preferencia (Ma y cols., 2003).

Afortunadamente contamos con un **meta-análisis** de este tema, en el que se analizan los cambios de la frecuencia de comidas sobre la composición y masa corporal.

Hay un estudio en particular que inclina la balanza en favor de comer más veces, pero una vez que este estudio se elimina, el efecto estadístico pierde potencia, y no se observan diferencias significativas, pudiendo catalogarse como un falso positivo en lugar de un verdadero efecto.

El efecto de múltiples periodos de alimentación también se ha estudiado cuando se busca aumentar masa muscular.

En este sentido se ha estimado que el impacto anabólico de la alimentación tiene una duración de 5 a 6 h, durante este periodo el músculo no sintetiza más proteínas a pesar de contar con altas concentraciones de aminoácidos (teoría del “músculo lleno”) esto redundaría en un exceso de aminoácidos oxidados, que no son depositados en tus músculos.



Algunos estudios han reportado una retención positiva de nitrógeno con una mayor frecuencia de comidas, sin embargo, es importante resaltar que la técnica del balance de nitrógeno mide el flujo de proteínas en todo el cuerpo, por lo que podría no reflejar el metabolismo de las proteínas del músculo esquelético.

Con este último meta-análisis podemos concluir que, dado que poder cumplir con el plan de alimentación es una preocupación principal con respecto a una prescripción nutricional, el número de veces que comas al día debería reducirse a una elección personal (Schoenfeld y cols., 2015).



REFERENCIAS

- Ma Y, Bertone ER, Stanek EJ 3rd, et al. Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *Am J Epidemiol.* 2003;158(1):85-92. doi:10.1093/aje/kwg117.
- Schoenfeld BJ, Aragon AA, Krieger JW. Effects of meal frequency on weight loss and body composition: a meta-analysis. *Nutr Rev.* 2015;73(2):69-82. doi:10.1093/nutrit/nuu017.
- Speechly DP, Buffenstein R. Greater appetite control associated with an increased frequency of eating in lean males. *Appetite.* 1999;33(3):285-297. doi:10.1006/appe.1999.0265.
- Speechly, David & Rogers, Geoff & Buffenstein, Rochelle. (1999). Acute appetite reduction associated with an increased frequency of eating in obese males. *International journal of obesity and related metabolic disorders : journal of the International Association for the Study of Obesity.* 23. 1151-9. 10.1038/sj.ijo.0801046.