EL RELLOTGE BIOLGIC DE L'ALIMENTACIÓ

18 juny, 2019

El concepte de crono alimentació va es creat pel nutricionista francès Alain Delabols el 1986. Aquest especialista recomana adaptar la dieta als ritmes biològics que experimenta el nostre organisme al llarg del dia, ja que, en la seva opinió, els nutrients no s'assimilen o transformen de la mateixa forma al matí que a la tarda o la nit.
Adaptar la nostra dieta als ritmes biològics poden facilitar les digestions i ajudar-nos a mantenir el pes òptim. L'obesitat, segons els experts, no només està relacionada amb la quantitat que mengem, sinó també al moment en el qual mengem. Els darrers estudis de les Universitats d'Harward i Tufts assenyalen que com més d'hora fem els dinars principals del dia, més es reduirà el risc de guanyar pes.

L'ideal seria consumir el 60% dels aliments abans de les 17.00 hores i ingerir el 40% restant abans de les 21.00 hores. Podríem afegir aquell refrany que diu: "Esmorza com un rei, dina com un príncep i sopa com un captaire".
D'acord amb els principis de la crono alimentació, el cos humà requereix la presència dels aminoàcids essencials: al matí, tirosina, i a la tarda i nit triptòfan. La tirosina es troba en les proteïnes animals de carns magres i també en verdures o ous, per la qual cosa seria ideal prendre'ls a l'hora del dinar. Per altra banda, el triptòfan està al gall dindi, pollastre, lactis, peix blau i al plàtan, entre altres aliments. Els productes rics en triptòfan milloren la regulació del sistema nerviós i ens relaxen, per tat són ideals per prendre'ls a la nit.
Una dieta equilibrada, seguint els preceptes de la crono

alimentació, hauria de seguir el següent esquema:

8:00 ESMORZAR

Els defensors de la crono alimentació recomanen esmorzar aviat: el moment ideal seria les 8.00 del matí. L'aportació de greixos al matí no incrementa els nivells de colesterols, mentre que a la nit, sí. D'aquesta manera, la crono alimentació suggereix que l'esmorzar incorpori greixos saludables com l'oli d'oliva en cru o alvocat, acompanyats d'hidrats de carboni complexes o d'absorció lenta com el pa integral i els cereals integrals.

11.00 MITG MATÍ

A mig matí, podem fer una pausa per fer un refrigeri. Després d'unes hores de dejuni després del primer menjar del dia, el més normal és que els nostres nivells de glucosa baixin, el que poden augmentar la nostra sensació de fam. Una bona solució és ingerir una peça de fruita acompanyada d'uns talls de pernil o gall dindi, un iogurt… En acompanyar un aliment com la fruita (ric en hidrats de carbono) amb altres que inclouen proteïnes en la seva composició, podem contribuir a atenuar l'elevació sobtada de la insulina en el nostre cos.

13:00 DINAR

El pare de la crono nutrició aconsella deixar passar 5 hores entre l'esmorzar i el dinar. El dinar hauria d'incorporar aliments rics en proteïnes d'origen animal i/o vegetal i hidrats de carboni d'absorció lenta com els cereals integrals (pasta, pa, arròs. I altres derivats) i/o llegums.

16:00 BERENAR

A mitja tarda, i no més si sentim gana, podem aprofitar per prendre un petit berenar. Podem incloure algun làctic i/o un grapat petit de fruits secs acompanyats d'una infusió.

Els experts en crono nutrició recomanen consumir menys aliments amb hidrats de carboni a les tardes, perquè en general, la tolerància a la glucosa disminueix a mesura que ens anem apropant a la nit.

20:30 SOPAR

Quant al sopar, s'hauria de fer abans de les 21 hores i deixar passar almenys dues hores abans d'anar a dormir. I és que, a partir de les 22.00 hores, el nostre sistema digestiu treballa de forma més lenta per la qual cosa és aconsellable fer ingestes més lleugeres. L'ideal seria prendre carns magres i/o peix blau, ja que són aliments rics en triptòfan, l'aminoàcid precursor de la melatonina (l'hormona que indueix a la son).
Durant la son, el nostre cos segueix cremant calories, pel que resulta tant poc recomanable sopar molt com no fer-ho.