

Cenar hidratos de carbono, ¿engorda o no?

Prohibir los hidratos de carbono por la noche es una pauta sin sentido que se basa en un mito dietético

- Por [AITOR SÁNCHEZ GARCÍA](#)

- 1 de junio de 2016

Meneame0

Compartir

147

3

Google +2



Imagen: [Anna Shepulova](#)

El mito de que no se pueden tomar hidratos de carbono por la noche es uno de los más extendidos en la cultura popular. El pensamiento concreto es el siguiente: "Si tomo hidratos de carbono por la noche, como me proporcionan energía, no la voy a gastar al estar durmiendo. Por tanto esa energía la acumularé en forma de grasa". Pero este razonamiento, en principio muy lógico, admite muchas matizaciones. En el siguiente artículo se ve cuánto hay de realidad y cuánto de leyenda urbana acerca de los hidratos de carbono, como la pasta, el arroz o las patatas, a la hora de la cena.



Imagen: [lorenzograph](#)

¿Pasta sí o pasta no? ¿Cenar hidratos de carbono hace engordar? Para responder a estas preguntas, hay que tener claro cómo funcionan los carbohidratos cuando se ingieren. Cuando se toman hidratos de carbono, lo primero que hace el organismo es **reponer las reservas de glucógeno**. El glucógeno es la forma que tiene el cuerpo de almacenar glucosa, y lo hace tanto en el hígado como en el músculo. Una vez que estas reservas están llenas, es el resto de azúcar (aquel que se encuentra en exceso) el que irá a transformarse en grasa. Se trata, por tanto, de una **situación de exceso** cuando las reservas están llenas. Esto puede darse **en cualquier momento del día**.

La situación idónea sería que los hidratos que se ingieren durante la noche repongan el gasto de energía del día. Pero, claro, este caso se dará siempre y cuando se haya hecho algo de actividad física durante la jornada y, por supuesto, no se haya repuesto ya antes en otras comidas. Depende mucho, por tanto, de cómo de llenas estén las reservas de glucógeno. Por esta razón, el hecho aislado de comer hidratos por la noche no es lo que hace engordar. Lo que hace aumentar de peso es el exceso calórico total y mantenido durante varios días. Si uno se excede todas las noches, será más fácil que tenga un exceso calórico. Eso es lo que engorda, y no tomar hidratos por la noche.

¿Qué cantidad de hidratos de carbono es la adecuada?



Imagen: [CONSUMER EROSKI](#)

Depende de cada caso. La cantidad correcta de carbohidratos varía según las necesidades individuales, el estado de las reservas y la tolerancia de cada persona. **No tiene sentido marcar una cantidad fija sin conocer los objetivos**. No debe seguir la misma pauta una persona que quiera reponer tras un entrenamiento, que una persona que busque perder peso.

No obstante, sí es posible guiarse por un poco de sentido común. Si se ha hecho actividad física, se habrá consumido una parte o la totalidad de las reservas de hidratos de carbono del músculo. Al cenar, la mayoría de hidratos irá a reponer y hay menos riesgo de "pasarse".

En cambio, para quien no se ha movido a lo largo del día, el riesgo de pasarse aumenta. Y si, además, ha tomado durante el resto de la jornada ingestas con hidratos de carbono, es probable que sus reservas estén casi a tope. No se debe cenar un plato de pasta ni de arroz si pasa esto, pero sí aprovechar a que se está en casa para priorizar otros grupos alimentarios que suelen ser deficitarios en la alimentación. Un plato de verduras acompañadas de alimentos proteicos no solo es ligero; suele ser una buena elección para personas sedentarias. Esto no quiere decir que se tengan que [evitar los hidratos de carbono por la noche](#); más bien, que se debe estar atento a su consumo a lo largo de todo el día.

¿Cómo influye la hora en la que tomamos los hidratos de carbono?

Notablemente. Y esto se debe, sobre todo, a un tema hormonal; en concreto, al **ritmo circadiano** del cuerpo. Al cambiar la actividad de las hormonas, nos predispone a no tener la misma hambre durante el día, ni la misma respuesta a los nutrientes.



Imagen: [d_mikh](#)

En el caso de los hidratos de carbono, no se produce la misma actividad de insulina durante el día que por la noche. Se sacan del torrente sanguíneo más rápido durante el día, cuando hay una mejor tolerancia. Por eso esta era una de las razones que hacía pensar hace años que es mejor tomarlos a primera hora y evitarlos por la noche. ¡Pero no! ¿Cómo se explica?

[Los ensayos](#) que se han hecho dándole a personas la misma dieta, pero alternando comida y cena -es decir, dándoles más cantidad de hidratos por la noche-, han encontrado que al día siguiente esas personas aumentaban su gasto energético y estaban más saciadas. Eso quiere decir que, [comparando dietas iguales, si se toman esos hidratos de carbono por la noche, al día siguiente se estará más saciado](#).

Pero, en este punto, además de tener en cuenta qué se ha comido durante el día y qué actividad física se ha realizado, hay que recordar lo más importante: **lo crucial es que esos hidratos sean de calidad**. Cenar verdura, cereales integrales, una patata o fruta, genial. Harinas refinadas, empanados dulces, no. Para mejorar nuestra alimentación, primero cambiemos el **qué comemos**, que es lo básico, y ya iremos a hilar fino con una pauta personalizada acerca del cuándo y cómo.

Fuente: www.consumer.es