



292 - LA IMPORTANCIA DE LA HORA DE LA CENA Y DE DORMIR EN LA VARIABILIDAD GLUCÉMICA: UN ESTUDIO PILOTO

M. Izquierdo-Pulido^{1,4}, M.F. Zerón-Ruggerio^{2,4} y T. Cambras^{3,4}

¹Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia, Campus de l'alimentació Torribera, Universitat de Barcelona. ²Departament d'Infermeria Fonamental i Mèdic-quirúrgica, Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, Universitat de Barcelona. ³Departament de Bioquímica i Fisiologia, Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació, Universitat de Barcelona. ⁴Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària-INSA-UB, Universitat de Barcelona.

Resumen

Introducción: Diversos estudios indican que en población general una mayor variabilidad glucémica (VG) se asocia con un mayor riesgo de presentar enfermedades metabólicas. Los avances en crononutrición sugieren que cuándo comemos impacta en el control glucémico. El objetivo ha sido investigar el impacto de los horarios de las comidas y de dormir sobre la VG en adultos sanos.

Métodos: Estudio observacional (78 adultos; $23,0 \pm 2,9$ años; 89,7% mujeres) de 7 días durante los cuales los participantes llevaron un sensor de monitoreo continuo de glucosa (FreeStyle Libre 3, Abbott) y realizaron un registro diario de alimentación y de sueño, incluyendo horarios. Se obtuvo el coeficiente de variación de la glucosa (VG) y se calcularon las siguientes variables de crononutrición: Tiempo entre la cena e irse a dormir (TCD, h), tiempo entre la primera y última comida del día (*eating window*, h) y la regularidad en los horarios de dormir (*jet lag* social JLS, h). Se calcularon asociaciones lineales y no lineales (utilizando *splines cúbicos*) mediante el software estadístico R.

Resultados: Se observó que un mayor TCD se asocia con una disminución de la VG de forma lineal ($r = -0,315$; $p = 0,041$). El análisis no lineal indicó que la VG disminuye significativamente cuando el TCD es mayor a $\sim 2,5$ h ($p < 0,001$). Por otra parte, un *eating window* superior a 12h y un JLS mayor a 2,5h se asociaron también de forma no lineal con una mayor VG (ambas con una $p < 0,001$).

Conclusiones: Un mayor tiempo transcurrido entre la hora de cena y la hora de irse a dormir se asocia con un mejor control glucémico. Estos resultados están en línea con otros estudios que demuestran que cenar tarde, o muy cerca de la hora de dormir, se asocia con intolerancia a la glucosa. Además, nuestros resultados sugieren que periodos superiores a las 12 h entre la primera y la última comida y cambiar los horarios de dormir en más de 2,5h durante la semana también tienen un impacto negativo sobre el control glucémico.