



MODELO MEMORIA **MOVING MINDS**

Marta Garaulet, Universidad de Harvard, EEUU

Resumen de resultados

El cronotipo de la persona está relacionado con el perfil de melatonina. Sabemos que el aumento de la secreción de melatonina en condiciones de luz tenue (DLMO) es un marcador del reloj circadiano. Trabajos previos realizados por nuestro grupo han mostrado que los cronotipos nocturnos o tipo búho, presentan mayor obesidad y el riesgo metabólico. Los cronotipos nocturnos también suelen presentar un mayor riesgo de psicopatología, una peor salud e incluso una mayor mortalidad que los cronotipos matutinos.

Nuestro propósito durante esta estancia fue estudiar la asociación potencial entre la tendencia a comer por emociones y el cronotipo nocturno.

El estudio se ha realizado en cuatro poblaciones dos poblaciones españolas y dos americanas (USA -SHIFT Study- y México). Participaron voluntarios adultos que habían respondido a los cuestionarios de alimentación emocional, y de cronotipo-. Se evaluaron los tres factores de la comedor emocional: 1) tener descontrol por la comida; 2) tener antojos por ciertos alimentos; o 3) presentar sentimiento de culpa cuando se come en exceso. En todas las poblaciones estudiadas -a excepción de SHIFT- encontramos una mayor puntuación de alimentación emocional entre los cronotipos nocturnos ($p < 0,05$).

En el estudio DLMO, la proporción de comedores emocionales entre los sujetos más tardíos, determinados de manera objetiva según la hora de inicio de subida de melatonina, fue casi del doble (60,0%) que en los sujetos más matutinos (36,5%, $p < 0,05$). Además, encontramos diferencias significativas en el factor de desinhibición, o en la tendencia a comer en exceso (excepto en el estudio DLMO), y también en presentar antojos por ciertos alimentos como el chocolate o dulces (excepto en SHIFT) hacia valores más altos en los cronotipos nocturnos que en los diurnos. Ser nocturno, también se asoció con parámetros dietéticos menos saludables ($P < 0,05$). Los resultados del metanálisis mostraron que ser una persona nocturna aumenta el riesgo de ser comedor emocional.



Science Center de Harvard