



José María Ordovás, de la Universidad de Tufts.

**INVESTIGACIÓN** LA CIENCIA DIRIGE SUS OBJETIVOS HACIA LA BIOLOGÍA DE LOS SISTEMAS

## El reloj biológico de la comida se está desincronizando

→ El ritmo circadiano también marca las horas más adecuadas para comer. Las alteraciones en el reloj biológico pueden favorecer la aparición de problemas asociados a la obesidad. Por eso, hay que establecer la prevención y el tratamiento de una forma integral.

■ Clara Simón Vázquez

Las respuestas a qué comer y cuánto ya están contestadas por los avances producidos en la nutrigenómica. Ahora hay que contestar cuándo, "y aquí la cronobiología ocupará un papel importante. Tenemos que seguir los ciclos de día y noche también para la comida", explicó ayer José María Ordovás, director del Laboratorio de Genómica y Nutrición de la Universidad de Tufts, en Boston, que pronunció la conferencia *Alimentación y salud: no sólo qué y cuánto, si-*

*no quién y cuándo*, organizada por la Fundación Rafael del Pino y la Fundación Lilly.

El investigador piensa que se ha producido una desincronización de los genes que regulan el reloj circadiano, que afecta a la alimentación, "ya que nos dice el tiempo más adecuado para comer. Nuestras enzimas no están preparadas para recibir los alimentos a cualquier hora del día".

De esta forma, y con el mayor conocimiento que se tiene de cómo se interrela-

cionan los genes con el medio ambiente, se podrán establecer tratamientos más adecuados para un defecto metabólico concreto, pero sin olvidar que se trata a una persona completa. "La ciencia se encamina a la biología de los sistemas y hay que tener en cuenta que todo forma parte de una red y no nos podemos fijar sólo en compartimentos estancos".

Ordovás recordó que gran parte de los genes se han ido amoldando al medio ambiente, y en grupos poblacionales donde antes no ha-

bía obesidad, ahora con los cambios nutricionales se está produciendo un aumento de esta disfunción. Estos casos se han visto sobre todo con las migraciones: los indios que migraron hacia Gran Bretaña, los hispanos a Estados Unidos y los centroamericanos a España. "Esto nos puede hacer tratar no individuos concretos, sino grupos poblacionales que mantienen características similares. De esta forma, podremos evitar o retrasar que aparezcan enfermedades prevenibles".