



FREEPIK



# Lo que sí hay que comer si se trabaja de noche

►Un nuevo estudio confirma que una elevada ingesta de fibra se asocia a menos patologías cardíacas en trabajadores a turnos

**Raquel Bonilla. MADRID**

La balanza de la salud suele estar equilibrada con ingredientes tan importantes como la alimentación, el descanso y el estrés. Sin embargo, hay ocasiones en las que resulta complicado nivelar estos factores. Buen ejemplo de ello es cuando el trabajo implica cambiar de horario de forma constante y hacer turnos nocturnos, lo que puede poner en riesgo la salud.

El cuerpo humano está diseñado para dormir al caer el sol, de ahí que trabajar en horario nocturno implique un esfuerzo adicional para el organismo. «Existen estudios que evidencian que trabajar a turnos, sobre todo cuando incluyen noches o cambios frecuentes de horario, desajusta nuestros ritmos circadianos, empeora el sueño, facilita tener peores hábitos alimentarios y se ha visto una aso-

ciación con mayor riesgo de obesidad, alteraciones de la glucosa, síndrome metabólico y enfermedad cardiovascular. En conjunto, la evidencia apunta a que el problema no es solo "trabajar de noche", sino la combinación de sueño insuficiente, comidas irregulares y menor acceso a opciones saludables», asegura Ana Isabel Sánchez Marcos, vocal del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Pues bien, ahora un reciente estudio publicado en la revista «European Journal of Epidemiology» avanza que la alimentación puede ser un buen antídoto frente a los daños colaterales que implica trabajar a turnos. En concreto, después de analizar a más de 220.000 adultos de Reino Unido durante 12 años este trabajo ha confirmado que un mayor consu-

mo de fibra ayuda a reducir el riesgo de patología coronaria en aquellas personas que trabajan de noche.

En relación con la alimentación, los trabajadores a turnos suelen comer a horas más irregulares, saltarse comidas o concentrar más ingesta en momentos

**Sueño insuficiente, comidas irregulares y menos opciones saludables crean un círculo muy dañino**

**Hay que limitar la cafeína y las bebidas energéticas para garantizar un buen descanso posterior**

**Es aconsejable hacer una ingesta completa, pero no pesada**

poco adecuados. «Hay estudios en los que se describen dietas de peor calidad, con menos fruta y verdura y más azúcares libres, grasas saturadas y comidas rápidas o de conveniencia», advierte Sánchez Marcos, quien reconoce que «en estudios con personal sanitario y otros colectivos, los turnos de noche se asocian con menor ingesta total o periodos de ayuno más largos, pero también con elecciones menos saludables. En la práctica, el problema no es solo cuánto se come, sino qué y cuándo».

**Alternativas en la mesa**

La alimentación se convierte en un buen escudo frente al deterioro que provocan los turnos laborales, «pero es difícil dar una recomendación generalizada, porque, además de las características del individuo, habría que tener en cuenta las de la actividad laboral que vaya a desempeñar en ese horario», matiza la vocal de la SEEN. Sin embargo, en líneas generales la especialista aconseja «hacer una comida completa, pero no pesada, antes de ir a trabajar, basada en hidratos de carbono de absorción lenta, proteína y verduras o fruta. Por ejemplo: arroz integral con legumbres y verduras; pasta integral con verduras y pescado; un bocadillo completo con proteína y ensalada; cereales integrales de grano entero; avena con leche o yogur, fruta y frutos secos».

Durante el turno, si hace falta comer es mejor optar por raciones pequeñas y ligeras que no den somnolencia ni pesadez: «Las guías recomiendan evitar comidas grandes entre medianoche y las seis de la mañana, porque en ese tramo es más fácil que la digestión sea peor y el descanso posterior se vea afectado», recuerda Sánchez Marcos. En este sentido, la especialista de la SEEN insiste en que «no es imprescindible comer a media noche si no hay hambre real, pero sí suele ser útil no pasar demasiadas horas sin ingerir nada, sobre todo si el turno es largo. La idea más práctica es repartir la ingesta con lógica, evitando tanto el ayuno prolongado como grandes comidas hipercalóricas nocturnas». Eso sí, puestos a comer algo en ese tramo, lo más aconsejable es llevar comida preparada para no depender de la máquina expendedora o de comida rápida. Además, hay que limitar la cafeína y evitarla en las horas previas a dormir, así como no abusar de bebidas energéticas.

## El Rincón de

Marta Robles

**«No necesitan suplementos específicos»**



**Andrea Celis**

Nutricionista de Olympia  
QuirónSalud

**¿Las personas que trabajan de noche deben hacer alguna dieta especial?**

No deben seguir una dieta especial como tal, pero sí basar su alimentación en un patrón saludable. Las ingestas nocturnas pueden empeorar la respuesta glucémica, lo que puede favorecer desajustes metabólicos.

**Para evitar la comida rápida, ¿es preciso planificar?**

Sí, es fundamental. A esas horas suele haber menos acceso a opciones saludables, más fatiga y más tendencia a comer «lo que haya», que a menudo son productos ricos en azúcar, grasa y sal. Tener la comida preparada y llevar snacks desde casa reduce la dependencia de máquinas expendedoras, comida rápida o bollería.

**¿Establecer horarios regulares ayuda a comer mejor con estos horarios?**

Ayuda bastante. Mantener ciertas rutinas, como una comida principal antes de entrar al turno, un pequeño snack a mitad de la jornada y una ingesta ligera al salir puede mejorar la adherencia y reducir el picoteo impulsivo. Cuanto más tarde se come y cuanto más se acerca la ingesta al momento de acostarse, aumentan algunos problemas digestivos, como el reflujo.

**¿Se aconseja algún suplemento alimenticio?**

No hay ningún suplemento nutricional especial que se recomiende de forma rutinaria.