

Estudio analiza cómo el horario de las comidas puede influir en la longevidad

Al ir cumpliendo años es inevitable cambiar los hábitos de vida. Con el **envejecimiento**, no solo se modifican los alimentos que se consumen y la cantidad que se ingiere, sino también tienden a cambiarse el **horario de las comidas**, un aspecto aún poco estudiado en relación con la salud.

Un equipo de investigadores del Massachusetts General Brigham, junto con colaboradores internacionales, ha analizado cómo evolucionan estos horarios en adultos mayores, descubriendo que tienden a modificarse de manera gradual con la edad. Además, en una investigación [publicada](#) *Medicine Communications*, se han identificado factores que influyen en dichos **cambios y patrones específicos** asociados a un mayor riesgo de muerte prematura.

El doctor **Hassan Dashti**, autor principal, nutricionista y biólogo circadiano del Hospital General de Massachusetts, destacó que los horarios de comida podrían convertirse en un indicador práctico de salud en los adultos mayores: «Nuestros hallazgos sugieren que los cambios en el horario de las comidas, en particular del **desayuno**, pueden servir como una **señal de alerta temprana** sobre el estado físico y mental de una persona. Observar estas variaciones podría ayudar a médicos y pacientes a detectar de forma anticipada problemas subyacentes. Además, fomentar la regularidad en los horarios de comida podría integrarse en estrategias de envejecimiento saludable y de promoción de la longevidad».

*La investigación, dirigida también por **Altug Didikoglu** (Instituto Tecnológico de Izmir, Turquía), analizó datos de 2.945 adultos británicos, de entre 42 y 94 años, con un seguimiento superior a dos décadas. El análisis incluyó información clínica y muestras de sangre.*

Conclusiones

*Desayunar tarde se relacionó de forma consistente con problemas de salud física y mental, **incluyendo depresión**, fatiga y enfermedades bucales. Retrasar el desayuno se vinculó con un mayor riesgo de mortalidad durante el periodo de seguimiento.*

La dificultad para preparar alimentos y un sueño más lento

también se asociaron a horarios de comida más tardíos.

*Quienes tienen una predisposición genética a ser **noctámbulos** también tendían a comer más tarde.*

*Dashti subrayó la relevancia de estos resultados: «Hasta ahora, sabíamos poco sobre **cómo cambia el horario** de las comidas en la adultez y su relación con la salud y la longevidad. Nuestro estudio aporta evidencia de que un patrón de comidas más tardío –sobre todo retrasar el desayuno– está relacionado tanto con problemas de salud como con un aumento del riesgo de mortalidad en adultos mayores. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el desayuno es, en efecto, la comida más importante del día, especialmente en la vejez».*

*El investigador también advirtió que estas conclusiones cobran especial importancia en el contexto actual, donde prácticas como la **alimentación restringida en el tiempo** o el ayuno intermitente ganan popularidad.*

Con información de El Nacional