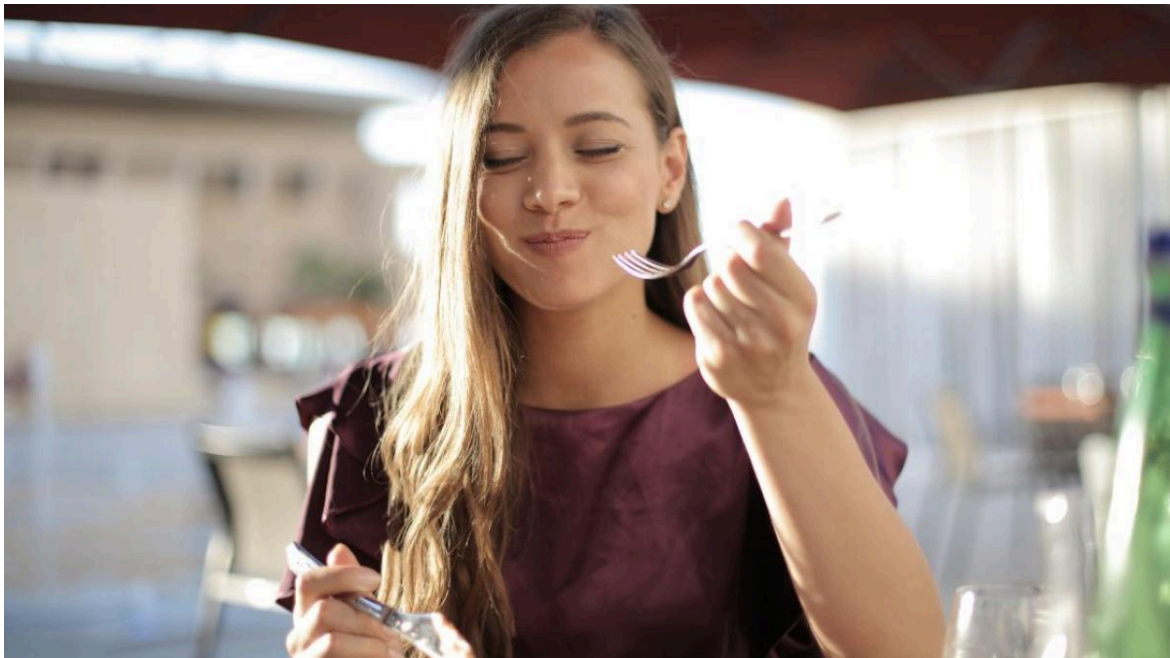


MÉXICO

Neurobiólogo determina que puedes vivir más si comes a ciertas horas del día

El Ciudadano · 7 de diciembre de 2023



El neurobiólogo Joseph Takahashi ha demostrado que el reloj biológico humano influye en la longevidad.

Takahashi encontró que los ratones que comían solo de noche, cuando son más activos, vivían un 35% más que los que comían en cualquier momento del día.

El neurobiólogo cree que el reloj biológico está en la base de todos los mecanismos relacionados con la longevidad.

Los genes que controlan el reloj biológico también regulan la expresión de otros genes que están involucrados en el metabolismo, el ciclo celular y otros procesos celulares.

Los estudios de Takahashi sugieren que ajustar los ritmos biológicos a las necesidades del cuerpo puede ayudar a prolongar la vida.

Joseph Takahashi recomienda las siguientes comidas:

En la mañana se ingiera una cantidad considerable de carbohidratos; al medio día alimentos como frutos secos, pescado o pollo, y para la cena proteínas que son necesarias para reparar los tejidos del cuerpo mientras dormimos.

Además sugiere los siguientes horarios:

Desayuno completo: entre las 7 y 9 horas

Tentempié: A media mañana

Comida fuerte: Entre las 12 y 14 horas

Tentenpié: A las 17 horas

Y cena ligera: Entre las 19 y 21 horas

Fuente: Revista Science

Fuente: [El Ciudadano](#)