

¡Bienvenid@ a Nestlé4Experts, tu newsletter sobre nutrición y salud!

En este primer trimestre del 2023, llega una nueva edición de la publicación que nos conecta con vosotros, los profesionales sanitarios. En Nestlé, contamos con la mayor red privada de I&D en nutrición, en la que trabajan 3.500 investigadores y científicos del más alto nivel. En esta entrega, hablamos de cronobiología y crononutrición con M^a Ángeles Rol de Lama, Doctora en Ciencias Biológicas, Catedrática de Fisiología en la Universidad de Murcia, donde dirige el Laboratorio de Cronobiología y Sueño. Además, te facilitamos una agenda con las jornadas, seminarios y congresos más importantes a nivel nacional. Por último, no dudes en hacernos llegar tus sugerencias y comentarios, ¡te escuchamos!

1. Ciencia y salud



Crononutrición: ¿y si no se tratara solo de “qué” y “cuánto” comer, sino del “cuándo”?

¿Tiene el mismo impacto en el peso una ingesta si se hace en un horario u otro?
¿Puede el horario de las comidas influir en el orden de nuestro propio reloj biológico?
Dentro de la cronobiología, disciplina científica que estudia estos ritmos biológicos, la crononutrición se centra en investigar cómo se relacionan la ingesta de los alimentos, nuestro reloj interno, los ritmos circadianos, y la actividad de hormonas metabólicamente activas, para entender su influencia en el peso, el riesgo de enfermedades crónicas o el apetito, por ejemplo.

[Lee el artículo](#)

2. Expert@



“Los patrones irregulares de sueño se relacionan con un mayor riesgo de padecer alteraciones metabólicas, incluyendo obesidad y diabetes tipo 2”

M^a Ángeles Rol de Lama

Catedrática de Fisiología en la Universidad de Murcia y directora del Laboratorio de Cronobiología y Sueño

[Sigue leyendo](#)

3. Próximos eventos

MARZO

Del 15 al 16

XVII Jornadas Internacionales de Nutrición Práctica - XVI Congreso Internacional de Alimentación, Nutrición y Dietética SEDCA
[Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación \(SEDCA\)](#)
Online/ presencial Madrid

Del 16 al 17

IV Edición GENAH (Grupo de Estudio de Normalización en Alimentación Hospitalaria)
[GENAH, Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética \(SANCYD\)](#)
Córdoba

ABRIL

7

Día Mundial de la Salud

Del 16 al 18

EHRA 2023
[European Eahrt Rhythm Association \(EHRA\), European Society of Cardiology](#)
Online/ presencial Barcelona

Del 20 al 22

XXIX Congreso de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica
[SEGHPN](#)
Córdoba

MAYO

16

Día Internacional de la Enfermedad Celíaca

Del 24 al 26

38º Congreso Nacional de la SENPE
[Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo](#)
Valencia

28

Día Nacional de la Nutrición



4. Nos interesa tu opinión

¿De qué te gustaría que habláramos? ¿A quién querrías que entrevistáramos? Nestlé4Experts es tan tuya como nuestra, ¡escríbenos, te escuchamos!

[Escribe aquí](#)

Con la colaboración de:

