

Dieta y trabajo por turnos

Por Rana Parker, MPH, RDN, Departamento de Policía de Los Angeles, California.
Traducido por AYFD, Mesa Ciudadana de Seguridad y Justicia de Villahermosa

COMER DE MANERA SALUDABLE YA ES SUFICIENTEMENTE DIFÍCIL PARA LAS PERSONAS QUE TRABAJAN EN EL ÁMBITO DE LA APLICACIÓN DE LA LEY. ADEMÁS, SE SUMA EL DESAFÍO DEL TRABAJO EN TURNOS: LAS HORAS DE LA NOCHE Y DE LA MAÑANA TEMPRANA, CUANDO LA MAYORÍA DE LOS RESTAURANTES Y TIENDAS ESTÁN CERRADOS, Y CUANDO LAS MEJORES OPCIONES DE ALIMENTOS VIENEN EN ENVASES DE GRASAS, SAL Y AZÚCAR SABORIZADOS. ES UNA RECETA PARA UNA DIETA DEFICIENTE.

Una dieta deficiente seguramente juega un papel en algunos de los efectos negativos para la salud que experimentan los trabajadores en turnos, incluyendo el control deficiente del azúcar en la sangre, un mayor riesgo de diabetes tipo 2, obesidad, presión arterial alta e incluso ciertos tipos de cáncer. Más allá de los efectos en la salud, las alteraciones en los ritmos circadianos normales causadas por el trabajo en turnos pueden causar estragos en el rendimiento, desde habilidades de conducción y alteraciones del estado de ánimo hasta la sensación de fatiga.

Si bien se necesita más investigación sobre el tema de la dieta y el trabajo por turnos, los resultados actuales señalan varias formas en las que la dieta de un trabajador por turnos difiere de aquellos que trabajan en horarios estándar. Sorprendentemente, la causa no se debe a comer más calorías, sino a los siguientes factores:

- **Comer tarde en la noche:** Es un hábito casi inevitable con el trabajo por turnos, que puede provocar un aumento mayor en el azúcar en la sangre que comer más temprano en el día, incluso cuando se come la misma comida. Los triglicéridos también pueden elevarse más en las comidas tardías en la noche.
- **Botaneo:** Los estudios muestran que muchos trabajadores en turnos botanean en lugar de comer comidas completas, y los refrigerios tienden a tener una calidad nutricional inferior a las comidas.
- **Comidas fuertes:** Botanear toda la noche puede no ser particularmente saludable, pero tampoco lo es consumir una comida fuerte, alta en grasas o azúcares, especialmente en las horas de la noche y la madrugada. Incluso puede tener un impacto negativo en el rendimiento al conducir.
- **Duración de las comidas:** Varios estudios han demostrado que los trabajadores por turnos o nocturnos tienden a tener una duración de comidas más larga, lo que significa que comen durante más horas de su "día" y tienen menos tiempo entre su última comida y

La primera comida del día siguiente. Esta duración de comer más larga puede deberse a la falta de sueño; más horas de vigilia conducen a más tiempo para comer, según un estudio reciente en oficiales de policía militar masculinos.

- **Elecciones poco saludables:** Los trabajadores en turnos tienden a beber menos agua y consumir menos frutas, verduras y alimentos ricos en fibra que aquellos que trabajan en el turno de día.
- **Falta de sueño:** Los cambios en el apetito y los antojos de alimentos pueden ocurrir debido a la mala cantidad y calidad del sueño.
- **Presión social:** Las influencias sociales, como comer cuando la familia y los compañeros de trabajo están comiendo, también afectan la duración de las comidas y los horarios de las comidas.

ESTRATEGIAS

No todas las noticias son malas para los trabajadores por turnos. De manera anecdótica, algunas personas informan tener mejores hábitos alimenticios cuando trabajan de noche. Sabiendo que hay opciones limitadas de comida por la noche, planifican y preparan sus comidas con anticipación en lugar de comer fuera con sus colegas. Algunos encuentran que hay menos oportunidades de comer lo que sea por la noche que durante el día, cuando la comida está más ampliamente disponible.

Pero para la mayoría de las personas, comer de manera saludable por la noche sigue siendo un desafío por las muchas razones mencionadas anteriormente. Abordar cada uno de los factores que contribuyen puede ayudar a las personas y a las organizaciones de aplicación de la ley a adaptarse y mejorar los hábitos alimenticios y la salud en general.





ESTRATEGIA 1: EL MOMENTO LO ES (CASI) TODO

Los investigadores están de acuerdo en que se necesitan más estudios en la vida real para determinar el momento óptimo de las comidas para los trabajadores por turnos. Según la evidencia actual, se recomiendan las siguientes rutinas:

- **Limitar la ingesta nocturna:** Si es posible, evitar comer tarde en la noche por completo. Consumir la comida más grande más temprano, ya sea antes de comenzar el turno o temprano en la noche.
- **Acortar la duración de las comidas:** Establecer una hora límite para comer de manera que el tiempo transcurrido entre la última comida del "día" anterior y la primera del próximo día sea de al menos 12 horas.
- **Mantener un horario de comidas constante:** Siempre que sea posible, planificar las comidas para aproximadamente la misma hora cada "día". Lo mismo se aplica al horario de sueño. Si una persona tiene hambre justo antes de acostarse, se recomienda consumir una comida ligera o un refrigerio; como cualquiera que haya ayunado puede confirmar, puede ser difícil conciliar el sueño con un estómago vacío que ruge.

ESTRATEGIA 2: TOMAR DECISIONES SALUDABLES

Tomar decisiones más saludables puede ser aún más importante para los trabajadores por turnos.

- **Comer ligero:** Evitar alimentos pesados que sean altos en grasa y azúcar. Un estudio mostró que comer un refrigerio más pequeño no aumentó tanto los niveles de glucosa ni de insulina como las comidas más grandes consumidas durante un turno nocturno.
- **Proteína:** Algunos estudios muestran que comer más proteínas y menos alimentos ricos en carbohidratos por la noche puede ayudar con la vigilia.

ESTRATEGIA 3: MANTENERSE HIDRATADO

La deshidratación puede contribuir a sentir fatiga y disminución de la atención.

- **Despertar con agua:** Beber un vaso grande al despertar.
- **Ser inteligente con la cafeína:** Evitar consumir más de 400 miligramos de cafeína al día.

Hidrátate durante el "día" con agua u otras bebidas sin azúcar, como té de hierbas, té verde (que tiene menos cafeína que el café o el té negro), e incluso un caldo bajo en sodio, puede ser una buena solución. También es recomendable comer frutas y verduras como refrigerios; estos alimentos contienen la mayor cantidad de agua, por lo que ayudan a mantenerse hidratado y bien alimentado.

Con algunas buenas tácticas y planificación, es posible comer de manera saludable en el trabajo por turnos y los horarios rotativos, al mismo tiempo que se mantiene la atención y la preparación. Y vale la pena el esfuerzo.

OPCIONES MÁS SALUDABLES PARA TRABAJADORES POR TURNOS

- Escoge frutas frescas como manzanas, naranjas y plátanos al comprar refrigerios en tiendas de conveniencia abiertas las 24 horas.
- Si comes en un restaurante abierto tarde en la noche, incluye una porción de fruta o verdura fresca (no frita) junto al plato principal, o una sopa a base de vegetales.
- Empaca refrigerios saludables, como una mezcla de frutos secos, frutas, barras de proteínas, batidos sustitutos de comidas.
- Lleva contigo agua embotellada o un termo con agua caliente para té verde o de hierbas, o un caldo bajo en sodio.

