

Marta Garaulet, doctora en Farmacia 

Dieta con sentido

En hora nuestro reloj biológico

Beatriz Muñoz

Adaptar la composición de los alimentos a los biorritmos del organismo se ha situado, según las investigaciones actuales, como la mejor receta para alcanzar un equilibrio nutricional y prevenir la obesidad. Conocedora de ello, Marta Garaulet Aza, doctora en Farmacia y catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición de la Universidad de Murcia, centra su actividad docente e investigadora en la nutrición y, en concreto, en la obesidad. Su estancia en el Departamento de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts de Boston, en Estados Unidos, y su colaboración con el doctor José María Ordovás, le ha permitido comenzar el estudio de una ciencia tan novedosa como es la nutrigenética. «La alimentación es, junto con la luz, el sincronizador externo más importante de los ritmos circadianos de nuestro organismo. Recientes estudios han demostrado que la falta de un patrón regular en los horarios de comidas favorece la obesidad y el riesgo cardiovascular. Si picamos continuamente o alteramos los ritmos de comidas, la información que recibe el organismo es confusa y los ritmos circadianos internos se alteran produciendo cambios importantes en nuestro metabolismo, nuestra ingesta y, finalmente, en el acumulo de peso», avisa.

Precisamente por esto, las investigaciones actuales se dirigen, según Garaulet, «hacia la idea de que el funcionamiento del tejido adiposo está sujeto a horas, lo que podría indicar que el exceso de grasa en el organismo humano, es decir, el sobrepeso y la obesidad, no sólo se asocian con qué come-

mos, si no también con cuándo lo hacemos». Tras su estancia en Harvard decidió unir las técnicas conductuales que aprendió allí y la dieta Mediterránea, creando un método de adelgazamiento que posteriormente se llamó el Método Garaulet y que va más allá de una simple dieta. Se trata de una forma de alimentación cimentada en los conceptos clásicos de la nutrición, pero adaptada a nuestro tiempo y donde enseñan a adquirir buenos hábitos alimenticios y mantenerlos.

Posterior a la lectura de su tesis, estuvo como investigadora en el equipo de Obesidad y Tejido adi-



Su método se basa en los conceptos clásicos de la nutrición, pero adaptados a nuestro tiempo

poso dirigido por el Profesor Max Lafontan en el Hospital Rangueil, de Toulouse (Francia), donde pudo investigar, durante aproximadamente un año, en «expresión de genes en el tejido adiposo».

Publicaciones

Desde mayo de 2012 es «visiting professor» de Medicina en la Universidad de Harvard, donde trabaja en la División de Medicina del sueño en colaboración con el Profesor Frank Scheer en la relación entre sueño, ritmos biológicos y obesidad. Recientemente ha sido galardonada con el «Premio

Doctor Marañón» del año 2012 al mejor científico en el campo de la alimentación. Este reconocimiento, que se lleva impartiendo desde el año 1984, lo han recibido grandes personalidades del mundo de la nutrición española como Francisco Grande Covían, Gregorio Varela, José Mataix, Jose María Ordovás y Valentín Fuster.

Sus conocimientos se han visto reflejados en la publicación de más de cien artículos científicos en las mejores revistas del mundo como «American Journal of Clinical Nutrition», «International Journal of Obesity» o «Journal of Clinical Endocrinology and Meta-

¿POR QUÉ?

Sus investigaciones han demostrado que la falta de un patrón regular en los horarios de comida favorece la obesidad

CURRÍCULUM

Dónde y cuándo: Nació en Madrid el 21 de enero de 1965.
Trabajo: Catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia. «Visiting Professor» de Medicina en Harvard.
Presente: Premio al mejor científico en el campo de la alimentación.



bolism», entre otras. En la actualidad es editora de la «Revista Española de Obesidad», órgano de Expresión de la Sociedad Española de Obesidad (Seedo).

Entre sus publicaciones se encuentran los libros «Pierde peso sin perder la cabeza», «Obesidad: causas y consecuencias», «535 recetas para adelgazar comiendo», «Niños, a comer» y el primer volumen en el mundo sobre cronobiología y obesidad junto con José María Ordovás. Ha participado, además, en más de cien congresos nacionales e internacionales, que avalan su excelente producción científica.