

## El minuto de Mayo Clinic

### ¿Por qué el cuerpo no tiende a refrigerios nocturnos?

VIDEO	AUDIO
.	A medida que termina el día, el metabolismo se desacelera; pero el sistema digestivo se apresta a trabajar.
<b>Título:</b> <b>Dr. Joseph Murray</b> <b>Gastroenterología</b> <b>Mayo Clinic</b>	“En cuanto nos quedamos dormidos, el intestino empieza a enviar series de contracciones que bajan a través de él desde el estómago a fin de limpiarlo”.
	El gastroenterólogo Dr. Joseph Murray dice que comer antes de acostarse interrumpe esa función nocturna vital.
	“Se llena de comida al estómago cuando no está listo para ello, porque es su momento para hacer la limpieza en lugar de procesar alimentos”.
<b>Gráfico:</b> <b>Añade:</b> <b>Más calorías</b> <b>Riesgo de acidez</b>	El Dr. Murray dice que los refrigerios nocturnos añaden calorías generalmente innecesarias y crean riesgo de acidez estomacal.
	“Luego, obviamente, una o dos horas después de acostarse, la gente se despierta con indigestión, sobre todo los hombres”.
<b>Gráfico:</b> <b>Deje de comer 3 horas antes de acostarse</b>	El Dr. Murray dice que lo mejor es dejar de comer 3 horas antes de acostarse.
<b>Gráfico:</b> <b>Make a snack small and easily digestible</b>	Y si come algo, que sea pequeño y fácil de digerir, como un plátano o una bebida proteica.
	“Luego, recomiendo esperar un poco antes de acostarse a fin de que el estómago tenga un rato más para procesar la comida”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.