**¿Qué efecto pueden tener las comidas salteadas en el cuerpo?**

**Aumenta los atracones**

Según los Institutos Nacionales de Salud, saltarse una comida es probable que te haga sentir más hambre cuando llegue el momento de comer a continuación y esto podría hacer que comas más calorías de las que tendrías de lo contrario. Saltarse el desayuno, en particular, se ha asociado con la obesidad en varios estudios científicos, lo que implica que perder una comida puede provocarle tanta hambre que consumirá el doble o el triple de las calorías de una comida normal la próxima vez que coma.

**Zaps Your Energy**

Un artículo publicado en 2008 en la revista "Appetite" sugiere que omitir comidas puede estar asociado con niveles más bajos de energía o motivación. En el estudio, los investigadores siguieron comiendo y patrones de actividad física de los participantes con sobrepeso, que mide cuánto comían en cada comida todos los días, así como la forma en tanto que ejercían. Descubrieron que los sujetos que se saltaron el almuerzo o la cena a menudo quemaron menos calorías en general y pasaron menos tiempo total haciendo ejercicio que aquellos que rara vez se saltaron esas comidas. Según la Universidad de Columbia, omitir comidas ralentiza su tasa metabólica, lo que explica por qué va de la mano con la quema de menos calorías.

**Aumenta el riesgo de diabetes**

En 2007, la revista "Metabolism" publicó un estudio que examina los efectos de omitir comidas en personas sanas y de peso normal. En el transcurso de ocho semanas, los sujetos se saltaron dos comidas al día y comieron todas las calorías que normalmente comerían en una gran comida diaria. Al final del estudio, los participantes tenían niveles de azúcar en la sangre y respuestas de insulina que los ponían en mayor riesgo de diabetes que antes del comienzo del estudio.

**Deterioro de la concentración**

La glucosa, que su cuerpo obtiene al descomponer los nutrientes en los alimentos que come, es la principal fuente de energía para el cerebro y el sistema nervioso central. Cuando ayunas durante varias horas o más, el suministro de glucosa a tu cerebro disminuye. Esto puede afectar su concentración, concentración, memoria y estado de ánimo . Es por eso que los estudiantes que desayunan tienden a obtener mejores resultados en las pruebas y actividades que los estudiantes que se saltan el desayuno.

**Otros riesgos para la salud**

La Universidad de Columbia informa que omitir comidas regularmente puede tener consecuencias para la salud que varían de leves a graves. Fatiga, mareos o desmayos se encuentran entre los más leves; a largo plazo, también puede notar anemia, pérdida ósea, deterioro de la función tiroidea, disminución de la inmunidad y empeoramiento de la salud dental.