

Crononutrición laboral: por qué no da lo mismo comer a cualquier hora

Por Francisco Caballero Ortega. Médico miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (SOCHMET)

Mientras gran parte de la población duerme, miles de personas continúan trabajando. Personal de salud, conductores del transporte público y de carga, guardias de seguridad, trabajadores de faenas mineras, industrias, servicios de emergencia, aeropuertos, centros logísticos, comercio y plantas productivas deben mantener sus labores durante la noche o enfrentar jornadas extensas y turnos rotativos.

En esos espacios, la escena suele repetirse: café para mantenerse despierto, algún snack frente a una pantalla o una comida rápida cuando el ritmo laboral lo permite. A primera vista, podría parecer una suma de decisiones personales. Sin embargo, muchas veces es el propio lugar de trabajo el que determina qué se puede comer, a qué hora y en cuánto tiempo.

La crononutrición ha incorporado una pregunta relevante para la salud laboral: no solo importa qué se come, sino también cuándo se hace. El organismo posee un reloj biológico central y otros relojes periféricos presentes en órganos como el hígado, el páncreas, los músculos y el tejido adiposo. Estos sistemas regulan procesos como la secreción de insulina, el uso de energía y la respuesta a la glucosa.

Durante la noche, el cuerpo se prepara biológicamente para descansar y mantener un periodo de ayuno. Por esa razón, una misma comida puede ser procesada de manera distinta según el horario en que se consume. La sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa son menores durante la noche. Así, un trabajador puede elegir alimentos considerados saludables y,

aun así, presentar una respuesta metabólica menos favorable debido al momento en que come.

Cuando esta desorganización se mantiene durante meses o años, como ocurre en turnos nocturnos permanentes o rotativos, puede aumentar el riesgo de resistencia a la insulina, obesidad abdominal, hipertensión, alteraciones del colesterol, diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular. La falta de sueño y la fatiga también pueden intensificar estos efectos y elevar la somnolencia durante la jornada, con consecuencias para la concentración, la seguridad y la prevención de accidentes.

La respuesta no consiste en pedirles a quienes trabajan de noche que dejen de comer. Tampoco se trata de imponer horarios rígidos que desconozcan las exigencias de hospitales, industrias, faenas, servicios de emergencia o sistemas de transporte. El desafío es organizar el trabajo de una manera compatible, dentro de lo posible, con la fisiología humana.

Una investigación realizada con bomberos que cumplían turnos de 24 horas mostró que concentrar la alimentación dentro de una ventana aproximada de diez horas era una estrategia viable. En quienes presentaban mayor riesgo cardiometabólico se observaron mejoras en algunos indicadores de salud. La experiencia resulta relevante porque demuestra que estas medidas no dependen exclusivamente de la voluntad individual: requieren coordinación, disponibilidad de alimentos y condiciones reales para respetar los tiempos de comida.

En muchas organizaciones, el casino funciona únicamente durante el día, las alternativas nocturnas se reducen a máquinas expendedoras y colaciones en medio de pausas tan breves que obligan a comer rápidamente. En esas condiciones, recomendar una dieta equilibrada resulta insuficiente. La posibilidad de elegir está limitada por un entorno que favorece el consumo frecuente de productos altos en azúcar, grasas o sodio.

La prevención debería considerar comida balanceada durante todo el ciclo de turnos, preparaciones adecuadas para el horario nocturno, agua disponible, pausas protegidas y tiempo suficiente para comer con tranquilidad. También sería pertinente evaluar el riesgo cardiovascular de quienes trabajan de noche e incorporar educación sobre sueño, alimentación y ritmos circadianos.

No se trata de transformar a la empresa en fiscal de lo que cada trabajador pone en su plato. Se trata de reconocer que los horarios de alimentación, al igual que la iluminación, el ruido, la ergonomía o la extensión de la jornada, pueden actuar como factores protectores o de riesgo.

Una organización que funciona las 24 horas no debería preocuparse únicamente de que la operación nunca se detenga. También debe preguntarse en qué condiciones humanas se sostiene esa continuidad. La productividad es necesaria, pero no puede construirse a costa de trabajadores obligados permanentemente a comer, dormir y recuperarse en horarios para los cuales el organismo no está preparado.

Cuidar a quienes trabajan de noche implica dejar de diseñar los turnos pensando solo en la producción. Significa comprender que detrás de cada proceso continuo hay personas cuya salud también necesita horarios, pausas y condiciones dignas para sostenerse.