



Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

Mejor sueño, menor glucosa al día siguiente en adultos con sobrepeso

25/03/2026

Un estudio liderado por la **Universidad de Granada** y la **Universidad Pública de Navarra** ha observado que, en adultos con **sobrepeso u obesidad** y **riesgo de diabetes tipo 2**, una **mejor calidad del sueño** se asocia con **niveles más bajos de glucosa al día siguiente**. Además, **niveles más altos de glucosa durante el día** se relacionan con un **peor sueño** la noche posterior.



El trabajo, publicado en **Diabetes, Obesity and Metabolism**, se realizó en **vida real** con **388 participantes** durante **14 días**, combinando mediciones objetivas mediante **acelerómetro** (sueño/actividad) y **monitor continuo de glucosa**. Los resultados sugieren que monitorizar **sueño + glucosa** de forma conjunta puede ayudar a diseñar estrategias de **prevención cardiometabólica** más personalizadas.

Referencia: <https://doi.org/10.1111/dom.70675>

Contacto: claveroa@ugr.es

Información completa