UNIVERSIDAD DE GRANADA

Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud

Saltarse la cena mejora los niveles de glucosa nocturna y ayuda a perder peso

07/04/2026



El investigador de la **Universidad de Granada** **Antonio Clavero Jimeno** (Facultad de Ciencias del Deporte, grupo **PROFITH** del **iMUDS**) participa en el programa de divulgación **“Ciencia de repente”**, donde explica, con base en evidencia científica, los beneficios del **ayuno intermitente** en personas con **sobrepeso u obesidad**.

En el episodio, Clavero señala que el ayuno intermitente es una estrategia nutricional que **reduce la ventana de alimentación**: por ejemplo, concentrar la ingesta en **8 horas** y mantener **16 horas de ayuno**. A la pregunta de qué comida conviene saltarse, el investigador apunta a **la cena**, ya que evitarla puede contribuir a **mejorar la glucosa nocturna**, **favorecer la pérdida de peso** y optimizar la **grasa subcutánea** (la que se encuentra bajo la piel). Los estudios han observado estos beneficios **tanto en hombres como en mujeres**.

Contacto

Antonio Clavero Jimeno

Facultad de Ciencias del Deporte · iMUDS · Universidad de Granada

Correo: **claveroa@ugr.es**

Vídeo

Copyright© 2026 Universidad de Granada