

La UGR demuestra los beneficios de combinar ayuno intermitente y ejercicio en personas con obesidad

23/10/2026

Un estudio de la UGR muestra que combinar ayuno intermitente y ejercicio favorece la pérdida de grasa y mejora la condición física en personas con obesidad

Un ensayo clínico liderado por el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS) muestra beneficios sobre el peso, la grasa corporal y la capacidad cardiorrespiratoria, aunque no encuentra una reducción significativamente mayor de la grasa hepática frente a los cuidados habituales.

Un equipo de investigación liderado por el **Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS) de la Universidad de Granada (UGR)** ha estudiado los efectos de combinar ayuno intermitente y ejercicio físico supervisado en personas con obesidad. El trabajo, publicado en la revista científica Nature Communications, forma parte del proyecto TEMPUS y analiza los cambios en el peso, la composición corporal, la grasa hepática y la condición física.

Los resultados muestran que el ayuno intermitente, tanto combinado con ejercicio como practicado por separado, favorece una mayor pérdida de peso. Además, la combinación de ambas estrategias produjo una mayor reducción de grasa corporal que los cuidados habituales y el ejercicio por sí solo. Los grupos que realizaron ejercicio también mejoraron su capacidad cardiorrespiratoria.



Sin embargo, la grasa acumulada en el hígado disminuyó en todos los grupos sin que se observaran diferencias estadísticamente significativas entre las distintas intervenciones y los cuidados habituales.

Un ensayo clínico con 187 personas

En el estudio participaron **187 personas adultas con obesidad**, aproximadamente la mitad mujeres. Los participantes fueron distribuidos aleatoriamente en cuatro grupos:

- **Cuidados habituales**, con educación sobre dieta mediterránea y actividad física.
- **Ayuno intermitente**, concentrando las comidas en un periodo de ocho horas al día.
- **Ejercicio supervisado**, mediante un programa que combinaba entrenamiento de fuerza y ejercicio aeróbico de alta intensidad.
- **Ayuno intermitente y ejercicio supervisado**, combinando ambas estrategias.

Las intervenciones se desarrollaron durante **12 semanas**. El objetivo principal era determinar si estas estrategias conseguían una mayor reducción de la grasa hepática, medida mediante resonancia magnética, y una mejora de la salud cardiovascular.

Beneficios sobre el peso y la composición corporal

Los resultados indicaron que las personas que practicaron ayuno intermitente, con o sin ejercicio, perdieron de media **unos 2,2 kilogramos más que quienes recibieron únicamente los cuidados habituales**.

La combinación de ayuno y ejercicio produjo, además, una mayor pérdida de grasa corporal que los cuidados habituales y el ejercicio por sí solo. Por otro lado, ambos grupos de ejercicio mejoraron su capacidad cardiorrespiratoria, un indicador relevante de la salud cardiovascular.

En cuanto a la grasa hepática, esta disminuyó en los cuatro grupos, pero las diferencias entre las intervenciones y los cuidados habituales no fueron estadísticamente significativas. Por tanto, el estudio no permite concluir que combinar ayuno y ejercicio produzca una reducción mayor de este depósito de grasa que los cuidados habituales.

Diferencias según el sexo y evolución a largo plazo

El equipo también analizó la respuesta a las intervenciones en hombres y mujeres. Entre los hombres, la combinación de ayuno y ejercicio produjo una mayor reducción de grasa hepática que los cuidados habituales, una diferencia que no se observó entre las mujeres.

No obstante, estos análisis no permiten concluir por sí solos que la intervención tenga efectos diferentes según el sexo.

Asimismo, entre las personas que presentaban hígado graso al inicio del estudio, aproximadamente el **30 % del grupo que combinó ayuno y ejercicio** dejó de cumplir el criterio utilizado para identificar esta condición, frente al 6,5 % del grupo de cuidados habituales.

Un año después de finalizar el programa, no se observaron diferencias entre los grupos en los cambios de grasa hepática y tampoco se mantenían las diferencias en peso y composición corporal detectadas al terminar las 12 semanas. Estos resultados apuntan a la necesidad de investigar intervenciones de mayor duración y estrategias que ayuden a mantener los beneficios.

Investigación colaborativa desde el iMUDS

El trabajo ha sido liderado por el grupo de investigación **PROFITH (CTS-977)** del iMUDS de la Universidad de Granada, en colaboración con **el Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada (ibs.GRANADA), el Hospital Universitario Clínico San Cecilio, el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, el CIBER de Obesidad (CIBEROBN) y el CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES).**

El estudio forma parte de la tesis doctoral de **Antonio Clavero Jimeno**, coautor principal del trabajo, junto con la participación de **Alba Camacho Cardeñosa**, también coautora principal e investigadora posdoctoral del ibs.GRANADA.

La investigación contribuye a ampliar el conocimiento sobre los efectos del ayuno intermitente y el ejercicio supervisado en la obesidad, incluyendo sus beneficios sobre el peso y la condición física, así como sus limitaciones respecto a la reducción de grasa hepática y el mantenimiento de los cambios a largo plazo.

Referencia científica

Proyecto TEMPUS. Estudio publicado en Nature Communications.

Noticia completa

Financiación: Proyecto TEMPUS (ref. PID2022-141506OB-I00), financiado por MICIU/AEI y por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER, UE).

Contacto:

Antonio Clavero Jimeno: [@email](#)

Alba Camacho Cardeñosa: [@email](#)

Jonatan Ruiz Ruiz: [@email](#)

El trabajo ha sido publicado en Nature Communications.