



NEWSLETTER NUTRIACTIS



Enero 2026

¡Ven a probar la
crononutrición en
nuestro “call to
action”!

CRONONUTRICIÓN: ¿Mito o realidad científica?



BNP PARIBAS
CARDIF

Documento elaborado en el marco de la colaboración entre:
Hospital Universitario de Rouen-Normandía y BNP Paribas Cardif

CRONONUTRICIÓN:

¿Mito o realidad científica?

El concepto de cronomutrición, desarrollado en 1986 por el Dr. Alain Delabos, se basa en la idea de **adaptar nuestra alimentación a nuestro reloj biológico** (ritmo circadiano), teniendo en cuenta los momentos del día en los que comemos.

En este boletín, te invitamos a **comprender mejor la cronomutrición**, explorar el funcionamiento del ritmo circadiano y descubrir qué dice la ciencia al respecto. No olvides participar en nuestro **desafío en la última página**.



◆ Ritmo circadiano: el reloj biológico de nuestro cuerpo

Origen

“Circadiano” proviene del latín **circa** (“alrededor”) y **dies** (“día”).

Definición

El ritmo circadiano es un **ciclo biológico de aproximadamente 24 horas** que regula los ciclos de vigilia y sueño.

Reloj cerebral

Este ritmo está controlado por un “**reloj central**” ubicado en el cerebro (núcleo supraquiasmático), que **sincroniza los relojes periféricos** (órganos).



Funciones

Regula numerosos procesos **conductuales y fisiológicos**: vigilia/sueño, ayuno/alimentación, temperatura corporal, secreción hormonal, digestión, etc.

“Zeitgebers”: definición

Los “zeitgebers” son **señales ambientales y sociales** que informan simultáneamente al sistema circadiano y **sincronizan permanentemente los ritmos** biológicos en 24 horas.

La **luz del día** es el principal zeitgeber y la **alimentación** también constituye un poderoso sincronizador.

Sincronizadores del ritmo circadiano:



LUZ



ALIMENTACIÓN



GENES



EPIGENÉTICA



SUEÑO



ACTIVIDAD FÍSICA



TEMPERATURA



INTERACCIONES SOCIALES



MICROBIOTA

◆ Desincronización circadiana

Cuando nuestros ritmos ya no se alinean

La **desincronización circadiana** se refiere a un **desajuste entre el ritmo biológico interno** (ritmo circadiano) y **los factores externos que normalmente regulan este ritmo**, como el ciclo luz-oscuridad, los horarios de sueño, las comidas o las actividades sociales y profesionales. Los trastornos circadianos suelen manifestarse con una distribución anormal del sueño durante 24 horas.

Desincronizadores

La desincronización circadiana puede ser provocada por diversos factores internos (ej.: patologías, estrés), pero también por **factores externos como:**



TRABAJO POR
TURNOS



ALIMENTACIÓN IRREGULAR



JET LAG



SUEÑO IRREGULAR



MEDICAMENTOS



PANTALLAS
(luz artificial)

Riesgos asociados:

Fatiga / trastornos del sueño

Trastornos metabólicos

Ansiedad / depresión

Enfermedades cardiovasculares



Enfermedades neurodegenerativas

Diabetes tipo 2

Sobrepeso / obesidad

Cánceres

◆ Los pilares de la cronomutrición

La cronomutrición se basa en el principio de que nuestro organismo sigue **un ritmo circadiano y por ello no reaccionaría de la misma manera a la alimentación según la hora del día**, debido a las fluctuaciones de sus sistemas metabólicos, hormonales y digestivos.



Se basa en **tres dimensiones diferentes** del comportamiento alimentario:

MOMENTO DE LA COMIDA



Hora de la primera y última comida y duración entre ambas (ventana alimentaria)

FRECUENCIA



Número de comidas al día

REGULARIDAD



Comer a horarios estables cada día

❖ Impacto de la cronomutrición: lo que dice la ciencia

El desayuno



Estudios destacan que **saltarse el desayuno o tomarlo tarde puede tener consecuencias negativas para la salud** al perturbar la regulación glucémica y lipídica y aumentar el riesgo de inflamación de bajo grado. Estos riesgos podrían estar asociados a **una cena tardía (menos de 2 horas antes de acostarse)**.

Saltarse el desayuno podría aumentar el riesgo de:



DIABETES



SÍNDROME METABÓLICO*



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



SOBREPESO / OBESIDAD

* Asociación de varios trastornos ligados a la presencia de exceso de grasa abdominal. Al menos 3 de los siguientes criterios: cintura elevada, hiperglucemia, hipertensión arterial, triglicéridos elevados, HDL bajo.



Algunos estudios sugieren que un desayuno tardío podría, en ciertos casos (diabetes), mejorar la glucemia en ayunas, lo que indica que el **efecto podría variar según el estado de salud**.

El almuerzo



Algunos estudios científicos sugieren que una **distribución energética que favorezca un almuerzo temprano** (en lugar de tarde) podría estar asociada a una **disminución del riesgo de diabetes y a una mejor regulación lipídica**.

En personas con sobrepeso u obesidad en tratamiento para perder peso, tomar el almuerzo antes de las 15 h podría **favorecer la pérdida de peso y reducir el riesgo de diabetes, independientemente de la ingesta calórica y la actividad física**.





Sin embargo, la **calidad general de la evidencia es limitada**, ya que los estudios presentan **riesgo de sesgo y resultados a veces contradictorios**. Se necesitan más investigaciones con seguimiento más largo, poblaciones más grandes y protocolos comparables.

La cena



Numerosos estudios subrayan que una **última comida tardía, es decir, después de las 20 h y/o menos de 2 horas antes de acostarse**, podría estar asociada a un **mayor riesgo** de:



DIABETES



SÍNDROME
METABÓLICO



ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES



SOBREPESO /
OBESIDAD



ANSIEDAD

Estos riesgos podrían explicarse porque comer tarde en la noche puede **aumentar la sensación de hambre** modulando las hormonas del apetito (\uparrow relación grelina/leptina), mientras **ralentiza el metabolismo y favorece el almacenamiento de grasa** (\downarrow lipólisis y \uparrow adipogénesis).

Regularidad: ¿la clave?



La cronomutrición se basa en la regularidad de las comidas, incluso durante el fin de semana.

- ✓ Una alimentación regular, **con comidas en horarios fijos cada día**, ayuda a mantener la sincronización del ritmo circadiano, mientras que grandes variaciones pueden perturbar el reloj interno.
- ✗ La falta de regularidad favorece una **alimentación menos saludable**, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ricos en azúcar y menor ingesta de frutas y verduras.

❖ Conclusión

Las investigaciones en cronomutrición sugieren que **comer más temprano en el día** – desayuno, almuerzo y cena – y mantener horarios regulares podría tener **efectos beneficiosos** para el organismo. Sin embargo, es importante destacar tres puntos esenciales:



Estos beneficios potenciales solo pueden manifestarse dentro de un marco de alimentación equilibrada y variada.



La evidencia sigue siendo limitada y a veces contradictoria, por lo que se necesitan nuevos estudios más largos y sólidos para confirmar estos efectos.



Antes de hacer cambios importantes en tus hábitos alimentarios, se recomienda consultar con un profesional de la salud.



Probar la cronomutrición



A continuación, algunos principios básicos de la cronomutrición:



**Alimentación rica
en fibras**
(cereales integrales, frutas/
verduras, legumbres)



**Cena equilibrada
y ligera**



**Desayuno
sistemático**



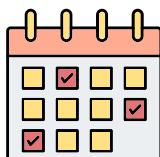
Cena temprana
(antes de las 20 h y
mínimo 2 horas antes
de acostarse)



**Evitar comer
entre horas**



**Comida
equilibrada**



**Mantener horarios
regulares**



¡Desafío nutricional de la semana!

- 1 Elige los principios anteriores que deseas y/o puedes implementar
- 2 Evalúa, en una escala del 1 al 10:

AL DESPERTAR

La calidad de tu sueño



DESPUÉS DEL DESAYUNO

Tu nivel de energía



DESPUÉS DEL ALMUERZO

Tu nivel de saciedad



Te recomendamos anotar tus evaluaciones en un cuaderno o en tu teléfono para poder seguir su evolución.
¡A jugar!

◆ Referencias

- Konstantinidou, V., & Jamshed, H. (2022). Editorial: Chrononutrition and health. *Nutrients*, 14(24), 5248. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/24/5248>
- Franzago, M., Alessandrelli, E., Notarangelo, S., Stuppia, L., & Vitacolonna, E. (2023). Chrononutrition: Circadian rhythm and personalized nutrition. *Nutrients*, 16(14), 2332. <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/14/2332>
- Yu, Z., & Ueda, T. (2024). Early time-restricted eating improves weight loss while preserving muscle: An 8-week trial in young women. *Nutrients*, 17(13), 2135. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/13/2135>
- Franzago, M., et al. (2025). Chrononutrition and metabolic health. *Current Nutrition Reports*. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13679-025-00610-6.pdf>
- Longo, V. D., et al. (2021). Intermittent and periodic fasting, longevity and disease. *Journal of Clinical Investigation*, 131(1), e148286. <https://www.jci.org/articles/view/148286>
- Thaiss, C. A., et al. (2014). Transkingdom control of microbiota diurnal oscillations promotes metabolic homeostasis. *Cell*, 159(3), 514–529. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23357955/>
- Wu, G., et al. (2024). Chrononutrition and gut health: Exploring the relationship between meal timing and the gut microbiome. *Nutrients*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39519556/>
- Voigt, R. M., et al. (2019). Circadian rhythmicity of the gut microbiome. *Gut Microbes*, 10(2), 1–11. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6492024/>
- Maukonen, J., & Saarela, M. (2021). Human gut microbiota: Does diet matter? *Proceedings of the Nutrition Society*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7832891/>
- Wilkinson, M. J., et al. (2024). Time-restricted eating and cardiometabolic health. *JAMA Network Open*, 7(4), e241153. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2825747>
- Lowe, D. A., et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss. *JAMA Network Open*, 3(12), e2035150. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821153>
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). (s.d.). Chronobiologie. <https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/>