

ARTÍCULO COMENTADO MES DE MAYO DE 2026

ÁREA DE OBESIDAD

Artículo comentado: Sleep-Aligned Extended Overnight Fasting Improves Nighttime and Daytime Cardiometabolic Function

Autores del trabajo: Daniela Grimaldi, Kathryn J. Reid, Sabra M. Abbott, Kristen L. Knutson y Phyllis C. Zee

Citación (Revista): Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology

DOI: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/ATVBAHA.125.323355>

Autor del comentario: Diana A. Díaz Rizzolo

Fecha: 20/04/2026

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DEL ESTUDIO: El ayuno intermitente o alimentación restringida en el tiempo (TRE, por sus siglas en inglés de *Time Restricted Eating*) ha ganado popularidad, pero su eficacia suele verse limitada por horarios fijos que no consideran el ritmo circadiano individual. El objetivo de este estudio fue evaluar si un enfoque personalizado, que extiende el ayuno nocturno en 3 horas alineándolo con el horario de sueño habitual (terminando la última comida ≥ 3 horas antes de dormir), mejora el balance autonómico nocturno, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la regulación de la glucosa en comparación con un patrón de alimentación habitual que no controla los horarios de comidas o sueño

POBLACIÓN DE ESTUDIO: 39 participantes con sobrepeso u obesidad ($IMC < 45 \text{ kg/m}^2$), con edades comprendidas entre los 36 y 75 años. Los criterios de inclusión requerían un ayuno nocturno habitual previo de ≤ 13 horas, horarios de sueño regulares y una duración de sueño autoreportada de ≥ 6.5 horas.

RESULTADOS: Después de una intervención de al menos 6 semanas (promedio duración de 7.5 semanas), los resultados mostraron que el grupo intervención (que extendían su ayuno nocturno 3 horas asegurando ≥ 3 horas de ayuno antes de irse a dormir) en comparación al grupo control (que mantenía sus horarios habituales):

- Mejora cardiovascular: Se observó un aumento significativo en el descenso nocturno (dipping) de la presión arterial diastólica (3.5%) y de la frecuencia cardíaca (5%).
- Función autonómica y endocrina: Se mostró una reducción en los niveles de cortisol nocturno (reducciones de hasta $1.6 \mu\text{g/dL}$) y una mejora en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (con reducciones de hasta 3.4 bpm), indicando un menor predominio simpático durante el sueño.
- Metabolismo de la glucosa: Aunque no hubo cambios significativos en el índice Matsuda (sensibilidad a la insulina), sí mejoró la tolerancia a la glucosa matutina tras una prueba oral (OGTT), con niveles de glucosa más bajos (reducciones de hasta 14.7 mg/dL) y una mejor respuesta aguda de la insulina (índice insulinogénico de 30 minutos).
- Sin cambios en el peso: No se observaron diferencias significativas en el peso corporal, IMC o ingesta calórica total, lo que sugiere que los beneficios son independientes de la pérdida de peso.

LIMITACIONES: El estudio presenta un tamaño de muestra relativamente pequeño y una mayor proporción de mujeres que de hombres, lo que podría limitar la generalización de los resultados. Además, hubo desequilibrios iniciales entre los grupos, como un mayor IMC basal en el grupo control (29.4 vs 33.7 respectivamente). Finalmente, la duración promedio de 7.5 semanas puede ser insuficiente para observar cambios en el peso o perímetros corporales que suelen reportarse en estudios de TRE a más largo plazo.

CONCLUSIONES PRINCIPALES: Extender el ayuno nocturno 3 horas en alineación con el sueño mejora la salud cardiometabólica al fortalecer la coordinación entre los sistemas autonómico y metabólico regulados por el ritmo circadiano. Este enfoque representa una intervención de estilo de vida novedosa y accesible para mejorar la función cardiometabólica en adultos de mediana edad y mayores con sobrepeso u obesidad

OPINIÓN PERSONAL: Como investigadora postdoctoral en nutrición y ritmos circadianos, creo que este estudio aporta una evidencia fundamental sobre la importancia de la crononutrición. A diferencia de otros protocolos de ayuno rígidos que son difíciles de mantener, la propuesta de "cenar 3 horas antes de dormir" es una recomendación clínica pragmática y sencilla. Es especialmente relevante que los beneficios se produzcan incluso sin restricción calórica voluntaria o pérdida de peso (al menos en periodos de tiempo cortos), destacando que no sólo cuánto o qué importa si no que también el cuándo comemos es crucial para la salud cardiometabólica.

APLICABILIDAD CLÍNICA Y PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN DERIVADAS DEL ESTUDIO: Clínicamente, este método ofrece una estrategia no farmacológica viable para pacientes con riesgo cardiometabólico, dada su alta tasa de adherencia (90%). Estos resultados deberían validarse en futuras investigaciones con periodos de intervención más largos en poblaciones con patologías establecidas como hipertensión o diabetes tipo 2, y explorar el impacto a largo plazo sobre eventos cardiovasculares mayores

RESUMEN PARA LA POBLACIÓN GENERAL Y PACIENTES: Terminar la última comida del día al menos tres horas antes de irse a dormir tiene un impacto sobre la salud cardiometabólica. Este simple cambio ayuda a que su presión arterial y su ritmo cardíaco bajen adecuadamente durante la noche, permitiendo que el cuerpo descansa mejor a nivel interno. Se trata de darle al organismo el tiempo necesario de ayuno antes de descansar para que las hormonas y el metabolismo trabajen en armonía con el reloj biológico.

GRÁFICO, FIGURA O INFOGRAFÍA

