

Grupo de investigación en Nutrición de Precisión y Crononutrición (NuPeC)

Descripción:

El grupo de investigación en Nutrición de Precisión y Crononutrición (NuPeC) cuenta con una sólida trayectoria en investigación, transferencia y valorización de resultados en los ámbitos de la alimentación, la nutrición de precisión y la cronobiología. Durante los últimos quince años ha participado en numerosos proyectos financiados por entidades públicas y privadas.

NuPeC posee una amplia experiencia en estudios epidemiológicos y de intervención realizados tanto en población sana (niños, adolescentes y adultos) como en personas con patologías como la obesidad y la diabetes. Asimismo, el grupo ha desarrollado y aplicado diversas metodologías para la evaluación de los ritmos circadianos y su relación con la nutrición, los estilos de vida y la salud.

El principal objetivo de NuPeC es avanzar hacia una nutrición de precisión mediante la integración de datos moleculares, nutricionales, clínicos y de estilo de vida, con el fin de generar recomendaciones nutricionales y conductuales personalizadas que contribuyan a mejorar la salud de la población a largo plazo.

La actividad investigadora del grupo está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 y 5, relacionados con la salud y el bienestar, y con la igualdad de género.

Esta versión elimina redundancias, evita repetir varias veces «grupo de investigación» y refuerza el concepto de nutrición de precisión como eje central.

Investigación:

Entre sus principales líneas de investigación se incluyen:

- **Alimentación y sueño.** Estudios clínicos y epidemiológicos dirigidos a identificar los factores determinantes y mecanismos implicados en la relación entre la alimentación y el sueño, así como su impacto en la salud y el bienestar.
- **Estilos de vida y comportamiento alimentario.** Estudios epidemiológicos y clínicos orientados a explorar las relaciones entre los distintos componentes del estilo de vida (dieta, sueño, actividad física, exposición a pantallas) y el comportamiento alimentario, y su impacto en la salud y el bienestar.
- **Crononutrición, ritmos circadianos y salud.** Análisis y estudio de los ritmos circadianos (en actividad motora, temperatura, ingesta energética, glucemia y otros parámetros) y su impacto en la salud y el bienestar.
- **Desarrollo de nuevas herramientas y metodologías.** Creación de cuestionarios validados y nuevos marcadores cronobiológicos para investigar las relaciones potenciales entre las variables estudiadas (sueño, dieta, comportamientos alimenticios) y la salud.

Enlaces:

<https://insa.ub.edu/es/grups/nutricio-de-precisio-i-crononutricio/>