

Hallazgo del mayor análisis realizado hasta ahora de estudios en humanos:

El ayuno intermitente no “activa el metabolismo” ni es más efectivo para adelgazar

Los resultados son similares a los que se obtienen con una dieta tradicional. Sí ha mostrado beneficios en mejorar los niveles de insulina y glicemia, aseguran especialistas.

JANINA MARCANO

Convertido en una de las estrategias más promovidas para bajar de peso, el ayuno intermitente ganó popularidad en los últimos años y se instaló con fuerza la idea de que era un método más efectivo que una dieta tradicional.

Sin embargo, una investigación dada a conocer ayer plantea que esta estrategia no es superior a los planes convencionales para perder peso y muestra que sus resultados son, en promedio, modestos.

El ayuno intermitente alterna períodos de ingesta con períodos de ayuno, es decir, horas en que no se consumen alimentos o se restringen las calorías casi en 100%.

Entre los esquemas más comunes están el 16:8 (16 horas de ayuno y 8 para alimentarse) y el 5:2 (cinco días de alimentación habitual y dos de ayuno con una restricción calórica marcada).

El nuevo estudio, considerado el análisis más grande realizado a la fecha, incluyó 22 ensayos clínicos realizados en Europa, Norteamérica, China, Australia y Sudamérica, en el que participaron casi dos mil adultos con sobrepeso u obesidad.

El resultado central fue que las personas perdieron una cantidad de peso similar cuando siguieron recomendaciones dietéticas tradicionales que cuando realizaron ayuno intermitente. “El ayuno intermitente podría ser una opción razonable para



Los expertos señalan que el ayuno intermitente no es una receta universal y debe evaluarse caso a caso. “Hay personas a quienes les resulta muy fácil hacerlo, pero si alguien se siente mal o no le funciona, no tiene por qué aplicarlo. Es una herramienta más”, dice la nutricionista Sofía Cienfuegos.

algunas personas, pero la evidencia actual no justifica el entusiasmo que vemos en las redes sociales”, señala uno de los autores de la revisión, Luis Garegnani, investigador en el Hospital Italiano de Buenos Aires.

Como estrategia para adelgazar, afirma que el ayuno intermitente “no parece claramente mejor, pero tampoco es peor”.

Sofía Cienfuegos, nutricionista chilena y profesora de la Universidad de Illinois (EE.UU.), donde investiga el ayuno intermitente, confirma que en sus estudios, “esta estrategia resulta en una baja de peso y mejoras en salud cardiovascular

similares a las de una restricción calórica” tradicional.

“Nosotros concluimos que es una herramienta más para bajar de peso”, señala Cienfuegos. Y explica: “Al estudiar el ayuno, nunca hemos esperado que generara una baja de peso más importante, porque hay que pensar que esta siempre va a responder a una restricción calórica. La baja de peso nunca va a ser por otras cosas”.

La restricción calórica es la base de cualquier estrategia para adelgazar e implica que el cuerpo recibe menos energía de la que gasta y debe recurrir a sus reservas para compensar.

Así, ya sea contando calorías, reduciendo porciones o modificando la calidad de los alimentos, se genera un déficit energético que produce la baja de peso.

Según los especialistas, en el caso del ayuno intermitente, lo que suele ocurrir es que al acortar la ventana de alimentación, las personas se saltan alguna comida—por ejemplo, el desayuno—, y terminan consumiendo menos calorías en el día, generando un déficit.

De allí que los resultados sean similares a los de una estrategia tradicional. Pero por otro lado, algunas personas comen alimentos altamente

calóricos en los horarios permitidos.

Rinat Ratner, nutricionista de Clínica Alemana y académica UDD, descarta que el ayuno active por sí solo un proceso metabólico adicional que lo haga más efectivo que una dieta típica.

“Por mucho tiempo se mostró como la panacea, pero no lo es. Aunque sí es cierto que les acomoda más a algunas personas versus una restricción calórica tradicional, es un mito que acelere el metabolismo o que queme grasa de manera mágica”, dice Ratner.

Otras ventajas

Pero más allá del peso, el ayuno intermitente también ha sido promovido por otros beneficios para la salud. En ese ámbito, los expertos coinciden en que hay resultados consistentes.

“Se ha visto que mejora los niveles de glicemia en quienes los tienen alterados en ayunas y también que tiende a mejorar la sensibilidad a la insulina, según un estudio que tenemos en mujeres con síndrome de ovario poliquístico. Además se han visto mejoras en presión arterial”, destaca Cienfuegos.

Lisette Duarte, nutricionista de Clínica Santa María, señala que “también se han demostrado potenciales en retrasar el envejecimiento acelerado al activar la autofagia (un mecanismo celular de reciclaje y limpieza interna)”.

Sin embargo, advierte que estos cambios se observan a nivel molecular, “y se desconoce el impacto real en la salud”.

Javier Zavala, nutriólogo de Red Salud, comenta que el ayuno también ha mostrado ser útil para “regular la hormona leptina, y con eso se genera una mayor sensación de saciedad al día siguiente”.