

El ayuno intermitente no es tan efectivo para bajar de peso

Médicos chilenos y argentinos revisaron más de 20 estudios realizados en diversos países con casi 2.000 personas. No hubo evidencia sobre efectos en la diabetes.

V.B.V.

El ayuno intermitente es suspender las comidas por una determinada cantidad de tiempo, por lo general 12 horas, lo cual se piensa que puede ayudar a las personas a bajar de peso, de acuerdo a numerosas publicaciones en redes sociales. Pero esta acción no es más eficaz que una dieta hipocalórica tradicional y, a mediano plazo, puede provocar rebotos que contribuyan a recuperar los kilos perdidos, indicó un estudio de la Universidad de Valparaíso (UV).

Su académica Eva Madrid desarrolló esta investigación junto a su par del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, Argentina, Luis Garegnani, quienes junto a sus equipos analizaron 22 estudios con 1.995 participantes.

Los exámenes fueron realizados de manera ambulatoria en Norteamérica, Australia, China, Dinamarca, Alemania, Noruega y Brasil, cuyas conclusiones se publicaron entre 2016 y 2024, según el documento publicado en la plataforma Biblioteca Cochrane.

"Futuras investigaciones tendrán que tenerlo en cuenta para determinar si el efecto de un tratamiento como el ayuno intermitente varía según el contexto socioeconómico", destacó Madrid, en tanto que Garegnani señaló que "el ayuno intermitente no debe promocionarse como una solución dietética superior, ni como mágica".

Ambos docentes comentaron que la evidencia sugiere que este tipo de ayuno funciona de manera muy similar a otras estrategias de reducción calórica, mientras la pérdida de peso está influida por muchos factores:



En redes sociales circulan métodos para bajar de peso, como dejar de comer durante 20 horas.

ENTRE 2016 Y 2024
fueron realizados los análisis que emplearon los investigadores.

12 HORAS AL DÍA
sin alimentos es la forma de ayuno intermitente que usan los principiantes.

el comportamiento, el entorno, mantenimiento de la dieta a largo plazo, y no sólo por un patrón de alimentación específico.

La investigación comparó diferentes modalidades de ayuno intermitente, donde la más popular es la restricción horaria, que supone, por ejemplo, comer durante ocho horas al día y ayunar en las restantes 16.

Asimismo existe la modalidad 12-12, que es la más practicada entre principiantes, o la que en redes sociales llaman "el guerrero", que

consiste en ayunar durante 20 horas seguidas y comer sólo en un tramo de cuatro. Además evaluaron el ayuno de días alternos, el llamado método 5-2, es decir, comer cinco días y ayunar dos.

En relación con estas opciones, los autores investigaron los resultados de estas dietas frente a las tradicionales de restricción calórica, o sea, reducir el consumo diario de calorías en adultos con sobrepeso u obesidad. El resultado principal fue que no se encontraron diferencias clínicamente significativas entre ambos enfoques en lo que respecta a la pérdida de peso, de acuerdo a 21 estudios con 1.430 participantes.

De los documentos revisados por los académicos, tres coincidieron en que "el ayuno intermitente podría dar lugar a poca o ninguna diferencia en la calidad de vida", luego de exámenes practicados a 106 personas.

Este régimen alimenticio "podría tener poco o ningún efecto sobre los eventos adversos, pero la evidencia es muy incierta" afirmaron siete documentos, con 619 participantes.

A esto se añade que "ninguno de los estudios incluídos informó sobre la satisfacción del participante, el estado de la diabetes ni una medida global de comorbilidad", subrayó la publicación.

Los docentes indicaron que los estudios "se centraron en los efectos a corto plazo de la intervención (hasta 12 meses), lo que limita la aplicabilidad de la evidencia de esta revisión para fundamentar la toma de decisiones a largo plazo. Sería beneficioso que los estudios futuros extendieran el seguimiento más allá de los 12 meses para recopilar una base de evidencia más sólida sobre los efectos a largo plazo".