

Abarcó a unas veinte mil personas en EE.UU.

Investigación concluye que quienes ayunan durante 16 horas al día tienen 91% más riesgo de morir por males cardiacos



El estudio involucró a unas veinte mil personas -con edad promedio de 49 años, mitad hombres y mitad mujeres-, duró entre 8 y 17 años. Más del 70% eran blancos, el 11% hispanos, el 8% afroamericanos y el 6,9% de otras razas.

FABIÁN LLANCA

“**S**esiones científicas de estilo de vida” se llama el encuentro anual convocado por la Asociación Estadounidense del Corazón, [international.heart.org](https://shorturl.at/bemA6) (o haga clic en <https://shorturl.at/bemA6>) y que se realiza en Chicago, Estados Unidos. En ese contexto se divulgaron los resultados de una investigación de largo aliento que apunta a la peligrosidad de los ayunos intermitentes, muy en boga para bajar de peso.

8 a 17 años

El estudio involucró a unas veinte mil personas -con edad promedio de 49 años, mitad hombres y mitad mujeres-, quienes se sometieron a un seguimiento a sus costumbres alimenticias que duró entre 8 y 17 años. Más del setenta por ciento de los participantes eran blancos, el 11% hispanos, el 8% afroamericanos y el 6,9% de otras razas.

Ayuno de 16 horas

El trabajo analítico concluyó que quienes se alimentaban en un periodo de 8 horas al día, con un ayuno de 16 horas, tienen 91% más riesgo de morir por una dolencia cardiovascular,

comparados con quienes distribuían sus comidas en un rango de 12 a 16 horas diarias.

“Aunque este tipo de dieta ha sido popular debido a sus posibles beneficios a corto plazo, nuestra investigación muestra claramente que, en comparación con un horario de comidas típico de 12 a 16 horas al día, una menor duración de las comidas no se asoció con vivir más tiempo”, dijo Victor Wenzhe Zhong, profesor de medicina de la Universidad Jiao Tong, de Shanghai, quien encabeza el equipo que realizó el estudio y que se mostró sorprendido por los datos obtenidos.

El académico recalca que “es esencial que los pacientes, sobre todo los que padecen cardiopatías o cáncer, sean conscientes de la relación entre un intervalo alimentario de 8 horas y un mayor riesgo de muerte cardiovascular”.

Largo plazo

La nutricionista Evelyn Sánchez, de la Escuela de Nutrición y Dietética

de la Universidad de Las Américas, asume que “en la actualidad existen escasos estudios en humanos sobre el impacto del ayuno intermitente a largo plazo”. Añade que “frente a cualquier tipo de modificación alimentaria se deben considerar aspectos importantes relacionados con el estado de salud, presencia de patologías previas, preferencias y objetivos de la intervención”.

Estudio que fue presentado en un encuentro anual de la Asociación Estadounidense del Corazón advierte de la peligrosidad de los ayunos intermitentes en la salud cardiovascular.

mentaria se deben considerar aspectos importantes relacionados con el estado de salud, presencia de patologías previas, preferencias y objetivos de la intervención”.

- Entonces, ¿las mejoras de la presión arterial, la glucosa en la sangre y los niveles de colesterol son efectos pasajeros de los ayunos?

“Las publicaciones referentes a beneficios del ayuno intermitente relacionados con valores de presión arterial, glicemia y colesterol fueron desarrolladas con otras metodologías y considerando otros aspectos diferentes a los resultados preliminares, por lo que es necesario continuar profundizando en investigaciones

que permitan establecer conclusiones certeras sobre esta temática, considerando que el estudio en cuestión es observacional, es decir, sólo sugiere un vínculo entre ambas variables.

Dos variables

Evelyn Sánchez menciona que en la investigación conocida en Chicago se contrastaron “datos relacionados con el número de horas de ayuno de dos días y el índice de defunciones en un periodo”. Recalca que “no se considera el tipo de alimentación, nivel de actividad física, tabaquismo, hábitos alimentarios y cantidad y calidad de nutrientes de la muestra, por lo que sería anticipado establecer conclusiones tajantes al respecto, sin embargo, abre una interesante brecha de conocimiento para continuar investigando”.

Más estudios

Manuel Acuña, medical advisor de Examedí, reafirma que aunque aún falta estudios y tiempo para resultados más concluyentes, “lo que sí sabemos es que el ayuno intermitente o ayuno prolongado no es para todos. Las recomendaciones alimentarias se deben ir modificando cada cierto tiempo en función de la evidencia científica que lo respalde”.