

DEMUESTRAN QUE EL AYUNO EN DÍAS ALTERNOS MEJORA DE FORMA SIGNIFICATIVA LA MEMORIA EN ADULTOS CON OBESIDAD

El ayuno intermitente en días alternos no solo reduce la grasa corporal, sino que mejora de forma significativa la memoria, la atención y el control inhibitorio en adultos con obesidad a través de la comunicación del eje intestino-cerebro, según un estudio del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (Ibima Plataforma Bionand), España.

La investigación allana el camino hacia una "nutrición de precisión para el cerebro" y sitúa al ayuno intermitente como una estrategia asequible y eficaz para proteger tanto el cuerpo como el cerebro, señala Ibima.

El sobrepeso y la obesidad

son un problema de salud pública en crecimiento en todo el mundo, asociado no solo a enfermedades metabólicas como diabetes tipo 2 o hipertensión, sino también a un deterioro cognitivo más precoz.

Aunque el ayuno intermitente ha sido una "constante" en la evolución de los homínidos y hace solo un corto espacio de tiempo que el ser humano se alimenta prácticamente sin que existan estos periodos, ahora la comunidad científica trata si el ayuno intermitente aporta algún valor añadido a la salud.

OBESIDAD Y CEREBRO

La obesidad es un factor de

riesgo no solo para problemas cardiovasculares y metabólicos, sino también para un declive cognitivo prematuro. De hecho, diversos estudios epidemiológicos han vinculado la inflamación crónica y las alteraciones de la microbiota intestinal con un peor rendimiento en tareas de memoria y atención.

Muchas aproximaciones dietéticas se han prescrito a pacientes con obesidad, pero hasta ahora se desconocía si estas podrían contrarrestar ambos frentes de forma simultánea.

En el estudio se incluyeron 96 adultos con obesidad que participaron en un ensayo clínico de tres meses y fueron

asignados de forma aleatoria en tres grupos de dieta hipocalórica diferentes: mediterránea equilibrada, cetogénica (alta en grasas y baja en carbohidratos) y ayuno intermitente en días alternos (un día de ingesta habitual y otro con ingesta muy reducida (menos del 25% de las calorías habituales).

Aunque las dietas produjeron pérdidas de peso comparables (una reducción media del 7% del peso corporal inicial), el grupo de ayuno intermitente fue el que mostró mayor rendimiento cognitivo en las distintas pruebas al compararlo con las otras dietas. Además, los niveles de marcadores de inflamación sistémica (ej., ferritina y MCP-1) disminuyeron significativamente, lo que sugiere un potente efecto antiinflamatorio añadido a la

mera pérdida de grasa.

En cuanto a la microbiota, el ayuno intermitente reconfiguró la comunidad bacteriana: disminuyeron géneros relacionados con respuestas inflamatorias crónicas y neurotoxicidad, mientras que aumentaron géneros productores de ácidos grasos de cadena corta (como butirato), conocidos por fortalecer la barrera intestinal y modular la actividad de las microglías cerebrales.

NUEVO ENFOQUE

Estos hallazgos "rompen con la visión tradicional de que solo importan las calorías", puesto que "la misma pérdida de peso puede tener repercusión sobre la salud diferente en función de la estrategia utilizada para conseguirlo", explicó Francisco J. Tinahones, que dirige el

estudio junto a Virginia Mela e Isabel Moreno-Indias.

Mela señaló que el patrón de ingesta basado en el ayuno intermitente, al remodelar la comunidad microbiana, "produce señales químicas que viajan por el eje intestino-cerebro y regulan directamente la función de las células inmunitarias en el cerebro".

El ayuno intermitente en días alternos es "una estrategia asequible y culturalmente adaptable: no exige suplementos ni alimentos exóticos, solo alternar jornadas de ingesta normal con días con ayuno o ingestas muy reducidas", destacó Moreno-Indias, cuyo trabajo sienta las bases para ensayos clínicos más amplios que evalúen el impacto del ayuno intermitente en poblaciones de mayor riesgo neurodegenerativo. ³