El ayuno intermitente en combinación con ejercicio es una buena opción para la enfermedad hepática

Publicado el: 02-03-2023

En el primer estudio para examinar cómo el ayuno intermitente combinado con el ejercicio afecta la enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico (EHGNA), la estrategia combinada fue más efectiva que el ejercicio aeróbico solo o que no realizar ninguna intervención (control).

Sin embargo, el enfoque combinado no proporcionó un beneficio adicional significativo en comparación con el ayuno solo, informan los investigadores.

Ochenta pacientes con enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico fueron aleatorizados a 1 de las 4 estrategias de estilo de vida (ayuno en días alternos, ejercicio aeróbico, ambos o ninguno) durante 3 meses.

El criterio de valoración principal fue el cambio en el contenido de triglicéridos intrahepáticos desde el inicio hasta el final del estudio, medido por la fracción de grasa por densidad protónica en la resonancia magnética.

Los resultados sugieren que "combinar el ayuno intermitente con el ejercicio es efectivo para reducir la esteatosis hepática (hígado graso) de pacientes con enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico, pero puede no ofrecer ningún beneficio adicional en comparación con el ayuno solo", concluyeron el Dr. Mark Ezpeleta, Ph. D., anteriormente afiliado a la *University of Illinois Chicago* y ahora en la *University of Colorado Anschutz Medical Campus,* y sus colaboradores.

"Nuestros hallazgos también indican que la intervención combinada fue efectiva para reducir el peso corporal, la masa grasa, la circunferencia de la cintura, (la enzima hepática alanina transaminasa [ALT]), la insulina en ayunas y la resistencia a la insulina, así como para aumentar la sensibilidad a la insulina, en pacientes con obesidad y enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico, frente a los pacientes del grupo de control", informó el grupo.

"Cuando comparamos los resultados de nuestros grupos de estudio, vimos claramente que los pacientes con mayor mejoría estaban en el grupo que siguió la dieta de ayuno en días alternos y se ejercitó 5 días a la semana", dijo la autora principal, Krista A. Varady, Ph. D., profesora de nutrición en *University of Illinois Chicago*, en un comunicado de prensa de la universidad.

"Las personas que solo hacían dieta o solo hacían ejercicio no vieron la misma mejoría", agregó, "lo que refuerza la importancia de estas dos modificaciones de estilo de vida relativamente económicas para la salud general y para combatir enfermedades crónicas como la enfermedad del hígado graso".

Además, "las intervenciones de ejercicio y ayuno en días alternos pueden ser difíciles de cumplir para las personas, y en estudios anteriores hemos visto un abandono significativo", anotó. "Fue muy interesante ver que en este ensayo teníamos una adherencia muy alta a las intervenciones".

El estudio fue publicado recientemente en *Cell Metabolism.*

Alrededor de dos tercios de las personas con obesidad tienen enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico

Se estima que 65% de las personas con obesidad tienen enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico, o grasa en el hígado que no es el resultado del consumo excesivo de alcohol, la cual está fuertemente relacionada con el desarrollo de resistencia a la insulina y diabetes de tipo 2, escribió el grupo.

Las tiazolidinedionas como pioglitazona reducen la esteatosis hepática, pero existe una preocupación creciente sobre el efecto de aumento de peso de estos compuestos.

La atención reciente se ha centrado en las intervenciones de estilo de vida para resolver la esteatosis hepática, y los ensayos anteriores mostraron que el ayuno en días alternos fue efectivo para ciertos resultados en enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico, pero esos estudios no midieron los cambios en el contenido de triglicéridos intrahepáticos ni incluyeron una intervención de ejercicio.

Los investigadores inscribieron a 80 adultos con obesidad y enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico y los asignaron al azar a uno de cuatro grupos durante 3 meses:

- Grupo de ayuno en días alternos: se instruyó a los participantes para que consumieran 600 kcal en la cena entre las 5 p. m. y las 8 p. m. en un día de ayuno, alternando con la comida deseada en el día de alimentación habitual.
- Grupo de ejercicio: una sesión de ejercicio aeróbico de intensidad moderada de 60 minutos 5 veces por semana.
- Grupo de ayuno más ejercicio.
- Grupo de control (sin intervención).

Los participantes tenían entre 23 y 65 años (edad promedio: 44) y 81% era de sexo femenino.

La mitad era de raza hispana y el resto negra (30%), blanca (11%) o asiática (9%).

Tenían un peso medio de 99 kg (218 lb) y un índice de masa corporal medio de 36 kg/m2.

Las tasas de abandono fueron mínimas en el grupo de combinación (0%) y los grupos de ayuno (5%) y moderadamente altas en el grupo de ejercicio (25%).

El contenido de triglicéridos intrahepáticos se redujo en una cantidad significativamente mayor en el grupo de combinación (–5,48%) que en el grupo de ejercicio solo (–1,30 %; $p = 0,02$) o en el grupo de control (–0,17 %; $p < 0,01$) y en mayor medida que en el grupo de ayuno solo, aunque esto no fue significativo (–2,25%; $p = 0,05$).

La masa magra, la aspartato transaminasa (AST), la hemoglobina glucosilada (A1c), la presión arterial, los lípidos plasmáticos, la puntuación de fibrosis hepática y las hepatocinas (fetuína-A, FGF-21 y selenoproteína P) no difirieron entre los grupos.

Los investigadores reconocen que, aunque la intervención combinada resultó en mejores parámetros de enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico, los triglicéridos intrahepáticos y la alanina transaminasa no alcanzaron el rango normal.

Es probable que los participantes tuvieran enfermedad hepática por hígado graso no alcohólico en etapa inicial (triglicéridos intrahepáticos iniciales en rango de 16% a 18%, donde 5% a 33% equivale a esteatosis leve) y probablemente estaban muy motivados (indicado por la baja tasa de abandono), por lo que los hallazgos pueden no ser generalizables.

Fuente: https://netsaluti.com