

El ayuno "a demanda" moviliza grasas y el desayuno bajo en carbohidratos suprime el hambre

Publicado el: 23-10-2020

Se puede lograr una mayor movilización del tejido adiposo a través del ayuno temprano por la mañana, en comparación con el consumo de un desayuno bajo en carbohidratos o un desayuno de tipo mediterráneo, muestra un pequeño estudio en que se exploraron los efectos a corto plazo del ayuno intermitente en personas delgadas.

El estudio también reveló que el consumo de un desayuno bajo en carbohidratos suprime más el hambre que un desayuno de tipo mediterráneo.

El Dr. Dimitrios Tsilingiris, Ph. D., llevó a cabo el estudio y presentó los hallazgos de manera virtual en el [Congreso Anual de la European Association for the Study of Diabetes \(EASD\) de 2020](#).

"Mediante intervalos de ayuno tan breves como los que se pueden lograr a través de un esquema de alimentación restringido de 16:8 puede obtenerse aumento sustancial y medible de la movilización del tejido adiposo, según se refleja en aumento de la producción de cuerpos cetónicos", señaló el Dr. Tsilingiris al informar el hallazgo principal.

Añadió que en el caso de las dietas cetogénicas se necesita tiempo para el cambio hacia la quema de grasas, pero los hallazgos de este estudio podrían proporcionar apoyo para una aplicación de esta estrategia "a demanda".

"Las puntuaciones de hambre subjetivas muy elevadas al final de las sesiones de ayuno también han de tenerse en cuenta, pues la sensación de hambre naturalmente puede impulsar a la ingesta subsiguiente de cantidad de calorías", puntualizó el Dr. Tsilingiris, que anteriormente trabajó en el *Laiko General Hospital*, en Atenas, Grecia, pero que ahora labora en el *University Hospital Heidelberg*, en Heidelberg, Alemania.

Anne-Marie Aas, Ph. D., dietista clínica y profesora adjunta en el *Oslo University Hospital*, en Oslo, Noruega, fue moderadora de la sesión. Comentó a *Medscape Noticias Médicas* que recibía con agrado el estudio, pues hay carencia de estudios humanos sobre las implicaciones clínicas de diferentes formas de ayuno intermitente.

"Los hallazgos de este estudio griego realizado en personas sanas son interesantes, pero no sorprendentes, pues un ayuno prolongado naturalmente alargaría el tiempo durante el cual el metabolismo genera energía a partir de las reservas de grasa", destacó.

"El hallazgo más interesante tal vez sea que el ayuno dio lugar a aumento del hambre, mientras que el desayuno bajo en carbohidratos suprimió el apetito por más tiempo que el desayuno mediterráneo típico", dijo.

"Esto es congruente con un estudio previo del mismo grupo [según se [reportó](#) en el congreso de 2018] que demostró que la restricción matutina de carbohidratos da lugar a mayor pérdida de peso en individuos con [obesidad](#) en un periodo de 2 meses", señaló.

Primer estudio de ayuno intermitente "a demanda" a corto plazo

El Dr. Tsilingiris explicó que los datos de estudios publicados indican que el ayuno intermitente conlleva numerosos beneficios para la salud. El término designa un grupo relativamente heterogéneo de hábitos alimentarios que por lo general incluyen intervalos de ayuno prolongado en un mes (ayuno periódico), una semana (ayuno en días alternos: 5:2) o un día (alimentación en horas restringidas: 16:8).

En teoría, el ayuno intermitente da lugar a pérdida del tejido adiposo a través de un medio metabólico que favorece la movilización de las grasas, indicó.

"En nuestra opinión, esta hipótesis en torno a la aplicación a más corto plazo del ayuno intermitente, es decir, el esquema 16:8 cada vez más popular, no se ha evaluado hasta ahora", añadió.

El Dr. Tsilingiris y su equipo investigaron el ayuno temprano por la mañana para la movilización del tejido adiposo, según se reflejaba en los niveles de b-hidroxibutirato, y compararon esta estrategia con dos diferentes clases de desayuno.

"Comparamos la respuesta cetogénica del ayuno temprano por la mañana con la de seguir un desayuno con cero carbohidratos y un desayuno de tipo mediterráneo estándar", agregó el Dr. Tsilingiris.

El estudio transversal incluyó 10 individuos sanos de peso normal (índice de peso corporal [IMC] < 25 kg/m²).

En el estudio los participantes cenaban a las 8:00 p. m. A la siguiente mañana tomaban un desayuno o ayunaban de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.

Los desayunos consistían en un desayuno de tipo mediterráneo (500 kcal a expensas de 50% de carbohidratos, 30% de grasas, 20% de proteínas) o un ayuno con cero carbohidratos (500 kcal, a expensas de 60% de grasas, 40% de proteína).

Las sesiones se mantuvieron a intervalos de por lo menos una semana, pero no más de 3 semanas. Todos los participantes tomaban cenas idénticas la noche previa.

El ayuno temprano por la mañana muestra la máxima movilización de grasas

Los niveles de [insulina](#) fueron más bajos, y la movilización de tejido adiposo fue mayor (máximos niveles de [beta-hidroxibutirato](#)) cuando los participantes hicieron ayuno intermitente, en comparación al día en que tomaban su desayuno (sea de cero carbohidratos o de tipo mediterráneo).

Al ayunar, el área bajo la curva ajustada que representaba la concentración de b-hidroxibutirato fue de 6,17 mmolh/l. En cambio, fue de 4,16 mmolh/l después del desayuno con cero carbohidratos, y de 3,65 mmolh/l después del desayuno de tipo mediterráneo, cuando se ajustó para el Modelo de Determinación de Homeostasis para Resistencia a la Insulina (HOMA-R) y el cociente triglicéridos/[lipoproteínas de alta densidad](#) (HDL) en lo que duró el ayuno.

Los factores que se asociaron con movilización de grasas fueron la duración del ayuno ($p = 0,040$), el índice de masa corporal ($p = 0,020$) y la [resistencia a la insulina](#) (HOMA-R; $p = 0,059$).

En el caso de los individuos que tomaron desayuno no hubo diferencias en los niveles de cuerpos cetónicos y los niveles de beta-hidroxibutirato, independientemente del tipo de desayuno que tomaran.

El desayuno con bajos carbohidratos suprimió el hambre por más tiempo

Sin embargo, hubo diferencia en la puntuación de hambre para los dos desayunos.

"El estado de ayuno se asoció con puntuaciones de hambre subjetiva elevadas, aunque se alcanzó supresión del hambre más duradera después de la ingesta de desayuno bajo en carbohidratos, en comparación con el desayuno de tipo mediterráneo", informó el Dr. Tsilingiris.

En la etapa posprandial tardía (3 - 6 horas después del consumo de alimentos), las puntuaciones de hambre en la escala visual analógica fueron 16,0, 7,5 y 12,0 para el ayuno, el desayuno con cero carbohidratos, y el desayuno de tipo mediterráneo, respectivamente.

Hubo diferencia pequeña pero significativa en los niveles de insulina para los tres grupos.

Los niveles de insulina fueron "mucho más elevados para el desayuno mediterráneo que para el bajo en carbohidratos, pero esto no se tradujo en diferencia cuantificable en la producción de cuerpos cetónicos entre las dos estrategias", explicó el Dr. Tsilingiris.

Hizo conjeturas sobre por qué podría ocurrir esto: no se requiere mucha insulina para inhibir la cetogénesis o la lipólisis en individuos delgados, aparentemente sanos desde el punto de vista metabólico.

Sin duda hay "muchos otros factores reguladores ?por ejemplo, hormonales en vez de solo insulina, que desempeñan un papel en la modulación de los efectos estudiados? que no tomamos en cuenta en el presente estudio y que pudieron haber influido en estas observaciones", señaló.

En un comentario, Aas manifestó: "Otro estudio presentado en otra sesión del congreso (Krista Varady, *University of Illinois*, en Chicago, Estados Unidos: *Clinical Application of Intermittent Fasting*) demostró que intervenciones similares durante 3 meses daban lugar a disminución no intencional en la ingesta de calorías de aproximadamente 500 kcal/día, reducción de peso y mejoras en varios factores de riesgo metabólico".

El Dr. Tsilingiris y Aas han declarado no tener ningún conflicto de interés económico pertinente.

Fuente: <https://netsaluti.com>