Ayuno intermitente: Los beneficios de comer cuando toca, más allá de adelgazar

Publicado el: 15-03-2022

Esta estrategia de alimentación puede ayudar a perder peso y mejorar otros parámetros de salud, según algunos estudios, pero siempre bajo la vigilancia de un profesional sanitario.

No es solo una moda. Bien hecho y supervisado por un profesional sanitario, el **ayuno intermitente** es una estrategia que, en determinados perfiles (no todo el mundo puede hacerlo), ayuda a **perder peso y ganar salud** reduciendo las horas de ingesta del día. Los hay de varios tipos: en **días alternos** o lo que se conoce como **alimentación con tiempo restringido**, que implica que solo se puede comer durante una ventana de tiempo concreta de la jornada. Se concentran las comidas en 8-10 horas del día y las otras 16-14, que suelen coincidir en su mayor parte con las horas de sueño, se ayuna, aunque está permitido el agua, café o infusiones sin azúcar y caldos.

Estudios recientes, la mayoría en animales, y algunos en humanos, aunque con pocos participantes y a corto plazo, han hallado algunas ventajas en este patrón de alimentación.

Uno de los últimos publicados, realizado en ratones por científicos de Salk y publicado en la revista «Cell Reports», muestra que este abordaje confiere ciertos beneficios para la salud. Los resultados apuntan a que puede ser una intervención valiosa para **prevenir la diabetes tipo 2, la enfermedad del hígado graso y el cáncer de hígado**, e incluso para una **mejor recuperación de enfermedades infecciosas**.

«En muchas intervenciones clínicas de alimentación restringida en el tiempo el resultado principal es la **pérdida de peso**, pero hemos descubierto que es bueno no solo para las enfermedades metabólicas sino también para una mayor capacidad de recuperación contra enfermedades infecciosas y resistencia a la insulina», señala Satchidananda Panda, profesor del Laboratorio de Biología y titular de la Cátedra Rita y Richard Atkinson en Salk.

Hace casi dos años, Panda publicó un estudio piloto en la revista «Cell Metabolism», en el que observaron por primera vez los efectos de la alimentación con tiempo restringido en 19 personas a las que se les había diagnosticado síndrome metabólico y, por lo tanto, tenían un mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas e ictus. Encontraron que, cuando los participantes restringieron su alimentación a 10 horas o menos durante un período de 12 semanas, **perdieron peso y mejoraron algunos síntomas del síndrome metabólico**.

La clave del ayuno, y lo que le diferencia de otras dietas clásicas de restricción calórica, radica en la activación de mecanismos como «la **autofagia**, un proceso que permite eliminar residuos celulares que intervienen en el envejecimiento y en determinadas enfermedades. Además, estimula la regeneración de los tejidos», explica a ABC Salud Marta Massip, profesora del Área de Nutrición e investigadora del grupo FoodLab de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), quien comenta que, aunque los resultados en animales hay que tomarlos con precaución porque no siempre se correlacionan en humanos, ya **hay diversos estudios clínicos en marcha**. «Nosotros por ejemplo hemos iniciado uno en mujeres menopáusicas para identificar marcadores

de envejecimiento y si esta estrategia es capaz de incidir sobre ellos y sobre la clínica típica de la menopausia», apunta la investigadora.

Este tipo de abordaje ya se está poniendo en práctica en algunas consultas para perder peso. «Con el gran desarrollo que la dietoterapia ha tenido en los últimos años no se puede ya sacar una dieta hipocalórica de un cajón y darle a todos los pacientes obesos la misma. Afortunadamente tenemos diferentes aproximaciones para que la persona con obesidad baje su peso modificando la ingesta», explica a ABC Salud el doctor Francisco Tinahones, endocrinólogo y presidente de la Sociedad Española de Obesidad (Seedo).

Se intenta que el paciente tenga una **alta adherencia a la dieta** y para eso se busca la estrategia que le sea más fácil de seguir sin poner en riesgo su salud. «Hay que individualizar. Hay pacientes que dicen: «No tolero saltarme una comida» y en estos es difícil aplicar el ayuno intermitente, y otros que lo que no pueden es reducir la ingesta en todas las comidas pero sí pueden cambiar la cena por un té. Por tanto, **hay personas que toleran mal el ayuno intermitente y a otros les va de maravilla**», señala el doctor Tinahones, quien próximamente presentará los resultados de un estudio que han llevado a cabo en el hospital Virgen de la Victoria de Málaga donde comparan los resultados de tres estrategias de ayuno en 300 pacientes con sobrepeso.

El ayuno **nunca debe sobrepasar las 48 horas**. «No hay evidencia de que los periodos de ayuno de más de dos días sean seguros o tengan ventajas sobre los de 16 horas o de días alternos», matiza. Además, se debe personalizar la estrategia para no comprometer la salud del paciente. « **No se puede seguir sin un profesional médico**, especialmente cuando ya existe alguna patología previa», advierte el doctor Tinahones.

Fuente: https://netsaluti.com