

¿Limitar las horas de comida (ayuno intermitente) previene las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares (EC) son la causa principal de muerte en todo el mundo. El tabaquismo, la diabetes y el sobrepeso son factores de riesgo de las EC, lo que significa que aumentan las posibilidades de padecerlas.

Algunas personas deciden perder peso siguiendo una dieta; por ejemplo, comiendo menos grasas o reduciendo el número de calorías que ingieren. El ayuno intermitente es un tipo de dieta que implica patrones de alimentación y ayuno (no comer alimentos); no limita los alimentos que se comen, sino que limita cuándo se pueden comer. Los patrones de alimentación en el ayuno intermitente incluyen: ayunar uno o dos días a la semana; ayunar en días alternos; o comer sólo durante ciertas horas y ayunar al menos 12 horas cada día.

En el artículo que destacamos en esta sesión web se comparó el ayuno intermitente con la “alimentación habitual” (se comen los alimentos que se quiere cuando se quiere), o con las dietas de “restricción calórica” (se limita el número de calorías que se ingieren). Se quería determinar si el ayuno intermitente afecta la mortalidad, la mortalidad cardiovascular, al riesgo de ictus, de infarto o de insuficiencia cardíaca. También se analizó si el ayuno intermitente afecta al peso corporal y los niveles de glucosa en sangre.

No se encontró evidencia suficiente de buena certeza para saber si el ayuno intermitente podría prevenir las EC. **Se encontró que el ayuno intermitente podría ayudar a las personas a perder más peso que "comer de forma normal" (sin hacer dieta), pero fue similar a las dietas de restricción calórica.** Se necesitan más estudios de investigación para comprobar los efectos beneficiosos y los posibles efectos perjudiciales del ayuno intermitente, así como para comprobar si podría afectar a la cantidad de personas que mueren o padecen EC.

Y es que la práctica del ayuno intermitente más allá de sus beneficios podría resultar en algunas desventajas relacionadas con la restricción calórica intensa: pérdida de libido, disfunción eréctil, problemas psicológicos, fatiga, empeoramiento del sueño, falta cicatrización de heridas... Además, hay relación con la pérdida de masa magra (pues recordemos que el músculo se encuentra en continua síntesis y catabolismo) y con la aceleración en la pérdida de micronutrientes lo que podría resultar especialmente nocivo en personas de edad avanzada.

No es adecuado para todas las personas ni en cualquier circunstancia: Puede resultar un agravante de la salud física y mental de personas que estén atravesando por periodos de estrés o ansiedad, personas con TCA o que no tengan una relación sana con la comida, insomnio, mujeres embarazadas o lactantes, deportistas etc. Por tanto, es importante hablar con un nutricionista familiarizado en trastornos de conducta alimentaria antes de hacer cambios drásticos en hábitos alimenticios.

Por todo ello, concluyo con que, a pesar del auge de popularidad, el ayuno intermitente NO tiene un beneficio inherentemente superior sobre la restricción calórica clásica en la pérdida de peso y podría resultar en algunos efectos deletéreos que habría que considerar previo a su inicio.

Para revisar el artículo al completo y sacar vuestras propias conclusiones:

- <https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013496.pub2/full/es>