Dr. Jose Mª Pascual Izuel
Profesor Titular de Medicina
Especialista en Endocrinología
Col. Nº 10.739
C/ Colon 9, 1º, pta. 3
Tel. 963 517 959
Valencia 46004
drpascualizuel.es

¿Que es una dieta con ayuno intermitente?

Perder peso con una dieta es complicado, ya que supone un esfuerzo personal importante y además cambios en nuestro estilo de vida, que en *ocasiones* son difíciles de realizar (ruego leer el documento general de esta serie *"Carta informativa para pacientes que comienzan un tratamiento dietético para pérdida de peso"*).

De una forma periódica se ponen de moda variaciones de la dieta que claman por tener más eficacia que las clásicas dietas equilibradas que damos normalmente. Estos tipos de dieta reciben nombres variados: dieta de proteínas, dieta sin carbohidratos, dieta de frutas etc. Durante los últimos tiempos muchos pacientes consultan sobre la técnica de "ayuno intermitente". ¿En qué consiste una dieta con ayuno intermitente? Es necesario conocer previamente algunos conceptos teóricos bastante claros.

El primero es que a lo largo de la evolución el ser humano ha ido adaptando su ritmo de alimentación al **ritmo circadiano** (ritmo de 24 horas que guarda relación con el día y la noche, y al que muchos fenómenos biológicos se adaptan). Muchas secreciones hormonales siguen este patrón de variación, así como cambios en la presión arterial, frecuencia cardíaca, ritmo del sueño, partos, etc. Al mismo tiempo la toma de alimentos se ha ido acoplando, a lo largo de la evolución, al ritmo circadiano: de noche se descansa y no se come, y durante el día y el incremento de la actividad física se realizan las comidas principales. De ahí algunas viejas sentencias de nuestros clásicos: "Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo". *Un componente importante que lleva al sobrepeso es el "picoteo" incesante de pequeñas porciones de alimento que se realizan al final de la actividad laboral y el estrés y cansancio*

drpascualizuel.es

que ésta conlleva. Evidentemente reducir esta ingesta vespertina añadida es una ayuda muy importante para reducir peso.

Hay algunos datos que sugieren que un cierto ayuno nocturno se acompaña de una restricción calórica. (1)
Intentar que cualquier dieta hipocalórica (con menos calorías) se adapte a este sistema parece lógico; lo que se pretende con el ayuno intermitente es aumentar el periodo nocturno de ayuno de las clásicas 8 ó 10 horas a 12 ó 14 horas, o todavía más. Incluso en ciertas situaciones extremas se ha postulado que una persona podría comer lo que le apeteciera durante unas horas, ¡siempre que fuera capaz de mantener el ayuno durante un periodo posterior!

Recientemente se ha publicado, en la revista médica más prestigiosa, un ensayo clínico (estudio médico) en el que se valoraba la posible eficacia de un ayuno intermitente (periodo de ayuno de 10,23 horas) con restricción calórica en comparación con la misma restricción calórica, pero sin periodo obligatorio de ayuno nocturno. Es decir, se intentaba que las calorías totales consumidas fueran similares (2). En resumen y al cabo de un año de seguimiento no hubo una diferencia estadísticamente significativa entre la pérdida de peso de los dos grupos. Aunque el periodo de ayuno nocturno solo fue de poco más de 10 horas, por lo que un periodo de ayuno más amplio (de 12-14 horas) no está aún estudiado.

En resumen, si un ayuno intermitente se ajusta a su ritmo de vida y le ayuda a usted a seguir una dieta hipocalórica, puede ser una herramienta útil para conseguir una mayor pérdida de peso y un claro beneficio metabólico. Si es necesario le ajustaremos una dieta apropiada a esta situación.

BIBLIOGRAFIA

(1) Manoogian ENC, Chow LS, Taub PR, Laferrère B, Panda S. Time-restricted eating for the prevention and management of metabolic diseases. Endocr Rev 2022; 43: 405-36.

(2) Liu D, Huang Y, Huang C, et al. Calorie restriction with or without time-restricted eating in weight loss. N Engl J Med 2022; 386: 1495-504.

drpascualizuel.es