

A lo largo de los últimos años, el ayuno intermitente ha pasado a considerarse como un método más para promover la pérdida de peso. Esta tendencia no siempre va acompañada de una prescripción correcta y, en ocasiones, las personas que lo adoptan no cuentan con toda la información necesaria. Es importante recalcar que el ayuno **no puede considerarse una dieta**, puesto que esta pauta implica restringir alimentos durante un tiempo determinado, mientras que el concepto de dieta alude a la ingesta habitual de alimentos y bebidas.

El ayuno que se produce tras permanecer sin comer durante la noche (8-12 horas), es el que podemos considerar un ayuno fisiológico. Si hablamos del ayuno voluntario, en relación con la duración del ayuno, podemos encontrarnos con situaciones distintas. Así, existen diversas fórmulas de ayuno intermitente o esporádico, siendo las más habituales las de **periodicidad diaria** (al menos 12 horas de ayuno, siendo la más conocida la “pauta 16/8”) y **semanal** (generalmente un día o dos a la semana, seguidos o no). Dentro de esta segunda opción, la más popular es la llamada “dieta 5:2”, que propugna comer “normal” cinco días a la semana, acompañada de una reducción severa de la ingesta – alrededor del 75% – los dos siguientes. El ayuno con **periodicidad mensual**, consistente en ayunar un par de días seguidos cada mes, se practica en menor medida.

El denominado “16/8” (*Time Restricted Feeding*) es una metodología nutricional basada en el ayuno intermitente y consiste en ayunar durante 16 horas, en las que suelen incluir las 8 horas de sueño, permitiendo la ingesta durante las 8 horas siguientes. La “ventana” de alimentación más común es desde las 10 de la mañana hasta las 6 de la tarde.

Habitualmente, no hay normas estrictas de lo que se puede ingerir en las horas permitidas, ni cuantas calorías. Se asume que con el período de ayuno se disminuye la ingesta habitual en 300-500 kcal/día permitidas, pero la base del método es la restricción de horarios, no de ingesta calórica.

Recientemente se ha publicado un metaanálisis y una revisión sobre los estudios publicados en relación con el ayuno intermitente. Estas publicaciones demuestran que la alimentación con horario restringido puede favorecer ligeramente la pérdida de peso. En el resto de las variables analizadas (presión arterial, glucosa, insulina, HOMA-IR y composición corporal) las diferencias no parecen demasiado relevantes. La cantidad de estudios publicados sobre el tema todavía es escasa y de corta duración como para sacar conclusiones con cierta seguridad.

- **Beneficios para la salud del ayuno y su papel en la reducción de peso**

La glucosa y los ácidos grasos son las principales fuentes de energía para las células. Después de las comidas, la glucosa se usa como fuente de energía, y la grasa se almacena en el tejido adiposo como triglicéridos. Durante los períodos de ayuno, los triglicéridos se descomponen en ácidos grasos y glicerol, que se usan para la energía. El hígado convierte los ácidos grasos a cuerpos cetónicos, que proporcionan un fuente principal de energía para muchos tejidos, especialmente el cerebro, durante el ayuno. Los cuerpos cetónicos no son solo combustible utilizado durante períodos de ayuno; son potentes moléculas señalizadoras con importantes efectos en células y en la funciones de distintos órganos. Los cuerpos cetónicos regulan la expresión y actividad de muchas proteínas y moléculas que se sabe que influyen en la salud y el envejecimiento. Este cambio de sustrato fundamental (la utilización de cuerpos cetónicos en lugar de glucosa) parece ser la explicación de los posibles beneficios del ayuno.

Teniendo en cuenta resultados publicados recientemente parece que el ayuno intermitente podría proporcionar beneficios para la salud, en mayor medida de lo que puede atribuirse a la reducción de la ingesta calórica, mejorando la obesidad, la resistencia a la insulina, la dislipidemia, la hipertensión, y reduciendo marcadores de inflamación sistémica y de estrés oxidativo que están asociados con la aterosclerosis. Además, en pacientes con sobrepeso u obesidad parece que el ayuno intermitente pudiera ser tan efectivo y seguro como una

dieta de restricción calórica equivalente. En este escenario, los expertos consideran interesante tener en cuenta el posible valor añadido de un plan de ejercicio físico asociado a este tipo de pautas.

Cuánto ayuno es beneficioso y cuál es el punto que determina el equilibrio entre el beneficio a largo plazo o el daño por ingesta calórica insuficiente está aún por resolver. Falta evidencia y resultados a largo plazo para plantear este tipo de plan dietético de forma extensiva. Por lo tanto, puede ser una opción útil para el tratamiento de algunas patologías, pero bajo supervisión médica.

Cabe destacar que los estudios clínicos se han centrado principalmente en jóvenes con sobrepeso y en adultos de mediana edad, así las personas que tienen problemas de salud como diabetes, cardiopatía, enfermedad renal o hepática, o las mujeres embarazadas o en lactancia, niños y adolescentes, ancianos y personas con trastornos de conducta alimentaria deberían consultar con un especialista antes de adoptar una pauta de ayuno intermitente.

Por otro lado, existen estudios sobre la aplicabilidad del ayuno intermitente en distintas enfermedades al reducir el daño tisular y las respuesta inflamatoria y sobre su influencia en la capacidad cognitiva, pero aún no se pueden establecer recomendaciones firmes.

- **Riesgos del ayuno**

Es importante saber que en cualquier situación de ayuno hay que asegurar el aporte de energía a los órganos vitales, preferentemente al cerebro. Hay que tener en cuenta que en el ayuno se inicia una pérdida de las reservas de glucosa almacenadas en forma de glucógeno, que dura no más de 12 horas, y que el glucógeno muscular sólo se utiliza para producir energía a nivel local y se consume bastante rápidamente con el ejercicio.

Entre los posibles efectos secundarios del ayuno intermitente se encuentran los dolores de cabeza, mareos, dificultades para mantener la concentración, podrían alterarse otras

enfermedades o afectarse la absorción de medicamentos. Asimismo, a consecuencia de la adaptación que realiza el organismo ante la situación de ayuno se van a producir cambios en la composición corporal, y en función del tiempo de ayuno y la composición de la dieta que se consuma en las horas “permitidas”, se podrían llegar a presentar déficit de nutrientes.

Hay que tener en cuenta que “dejar de comer” no educa para aprender a mantener una dieta saludable y en algunas personas vulnerables podría desencadenar un trastorno de conducta alimentaria. Por tanto, en personas sanas lo que se debe seguir es una alimentación saludable, es decir variada y equilibrada, siguiendo las recomendaciones de la dieta mediterránea.

Bibliografía

- Effects of 8-hour time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults: A pilot study. Nutrition and Healthy Aging 2018 (4): 345-353
- Effects of time-restricted feeding on body weight and metabolism. A systematic review and meta-analysis. Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders (2019) <https://doi.org/10.1007/s11154-019-09524-w>
- Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. NEJM 2019; 381: 2541-2551