

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

En el marco del 63 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

El ayuno intermitente no es aconsejable para todas las personas con obesidad, según la SEEN

- **Es fundamental acudir a un endocrinólogo cuando se quiere iniciar un ayuno intermitente ya que no se conocen sus posibles efectos adversos y está desaconsejado para pacientes con patologías crónicas como la diabetes mellitus tipo 1 o en la insuficiencia renal crónica.**
- **Algunos beneficios para el organismo, que no están relacionados con la pérdida de peso, pueden ser la mejoría del metabolismo de la glucosa (sensibilidad a la insulina, hemoglobina glicosilada, control glucémico, etc.) y la presión arterial, según los resultados preliminares extraídos de algunos estudios.**
- **Existen dos métodos, uno basado en alternar días en los que se ayuna con días en los que se come con normalidad y otro que consiste en restringir el número de horas en las que se puede comer.**

Las Palmas de Gran Canaria, 26 de octubre de 2022.- El ayuno intermitente es un nuevo tratamiento para el control del peso corporal y de las comorbilidades asociadas a la obesidad con un gran éxito en la sociedad. No obstante, la **investigadora Idoia Labayen Goñi, profesora titular de Fisiología en la Universidad de Navarra y directora del Instituto de Investigación ISFOOD**, ha incidido en la importancia de ser cautos durante la ponencia ‘Aplicaciones del ayuno intermitente en el tratamiento de la obesidad’, organizada en el marco del **63º Congreso de la SEEN, que se está celebrando los días 26, 27 y 28 de octubre en el Palacio de Congresos de Canarias Auditorio Alfredo Kraus (Las Palmas de Gran Canaria)**. *“Debemos ser muy cautos porque todavía no hay evidencia científica. Es muy probable que no sea recomendable para todos los pacientes con obesidad, como ocurre con otros tratamientos, y los especialistas deberán valorar su indicación en el futuro”*, ha asegurado.

La experta apunta que una de las cuestiones que se plantean es si es compatible con nuestro estilo de vida ya que los estudios realizados son de corta duración. *“Los tratamientos de la obesidad son siempre de larga duración e incluso crónicos, por lo que deben ser compatibles con la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”*. El ayuno intermitente se basa en la restricción del tiempo en el que se puede comer sin que exista ninguna limitación de los alimentos que se pueden ingerir. Aunque no existe un porcentaje estimado de personas que lleva a cabo este tipo de ayuno, Labayen remarca su éxito a nivel social. En este sentido, la experta mantiene que el tratamiento clásico a base de dieta hipocalórica fracasa en la inmensa mayoría de los casos, ya que los pacientes suelen recuperar el peso perdido: *“Son difíciles de enseñar por parte de los profesionales clínicos, así como de seguir por los pacientes, que deben aprender acerca de la composición nutricional de los alimentos y controlar las cantidades que ingieren”*. Sin embargo, el ayuno intermitente *“es muy sencillo de explicar, solo hay que indicar*

un horario para comer y ayunar el resto del tiempo, así como de entender y aplicar por los pacientes”, explica la especialista.

Los resultados relacionados con la pérdida de peso también son discretos. Labayen asevera que una de las principales preocupaciones es la posible pérdida de masa muscular como consecuencia del prolongado tiempo de ayuno. *“La pérdida de masa magra es un efecto indeseado de los tratamientos de pérdida de peso porque conlleva la disminución del gasto energético y, en consecuencia, la recuperación del peso perdido. Esta es una de las cuestiones que estamos investigando”.* Asimismo, remarca la importancia de acudir a un endocrino cuando se quiere iniciar un tratamiento de pérdida de peso, más relevante si cabe en el caso del ayuno intermitente, ya que *“no conocemos sus posibles efectos adversos y, además, para algunos pacientes puede estar desaconsejado”.* *“En la actualidad, no podemos todavía recomendar hacer ayuno intermitente hasta que estemos seguros de que es eficaz, factible y no conlleva riesgos para la salud. Hay colectivos para los que está contraindicado y, en general, no se debe realizar sin supervisión médica porque podría tener riesgos para la salud”.*

La restricción de la ventana de alimentación (número de horas en las que se puede comer) se ha propuesto como una forma de alinear la alimentación a los ritmos circadianos, así como para respetar períodos regulares y consistentes de ayuno. Sin embargo, es un método que no ha sido suficientemente contrastado científicamente por lo que se desconocen sus riesgos. *“En pacientes con patologías crónicas como la diabetes mellitus tipo 1 o en la insuficiencia renal crónica está contraindicado”*, puntualiza la experta. Algunos beneficios para el organismo, que no están relacionados con la pérdida de peso, pueden ser la mejoría del metabolismo de la glucosa (sensibilidad a la insulina, hemoglobina glicosilada, control glucémico, etc.) y la presión arterial, según los resultados preliminares extraídos de algunos estudios.

Los tipos de ayuno intermitente pueden clasificarse en dos grupos: los métodos basados en alternar días en los que se ayuna con días en los que se come con normalidad y los que consisten en restringir el número de horas en las que se puede comer. Actualmente, la restricción de la ventana de alimentación es el método más estudiado en el ámbito de la investigación, así como el que cuenta con mayor popularidad en la sociedad. Asimismo, la duración de la ventana de alimentación también varía desde las 6 hasta las 10 horas entre los distintos trabajos de investigación. *“La evidencia científica en relación con su eficacia cómo método de control del peso corporal es muy escasa. En general, hasta la fecha, los trabajos se han realizado en muestras muy pequeñas y con intervenciones de poca duración. Lo mismo sucede con su posible uso terapéutico en la diabetes mellitus tipo 2 o en comorbilidades de la obesidad como la hipertensión arterial, las dislipemias, etc.”*, concluye Labayen.

Sobre la SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.195 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Para más información:

Programa: <https://www.congresoseen2022.com/uploads/docs/programa63congresoseen.pdf>

#SEEN2022

[@Tuendocrino](#) y [@SociedadSEEN](#)

Para acreditarse como prensa en el Congreso, contactar con:

**BER
BÈS**

Gabinete de Prensa

BERBÈS – 91 563 23 00

Mº del Mar de las Heras / Vanesa Martín

678 544 149 / 678 889 612

mardelasheras@berbes.com; vanesamartin@berbes.com