

Experta pide cautela ante el ayuno intermitente

La profesora titular de Fisiología en la Universidad de Navarra y directora del Instituto de Investigación ISFOOD, Idoia Labayen Goñi, ha pedido cautela ante el ayuno intermitente porque es «muy probable» que no valga para todos los pacientes con obesidad.

«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, 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 dicho durante la ponencia 'Aplicaciones del ayuno intermitente en el tratamiento de la obesidad', organizada en el marco del 63º Congreso de la SEEN.

De hecho, 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», ha recalcado la doctora.

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 ha remarcado su éxito a nivel social.

En este sentido, la experta ha asegurado 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», ha enfatizado.

Sin embargo, prosigue, 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. «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», ha añadido.

Asimismo, ha subrayado 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 se conocen 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», ha sentenciado.

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.

Con información de [Infosalus.](#)