

## ¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34

Escrito por: Sofia

Visitas: 4877

---

Â

Los datos sobre la eficacia del ayuno intermitente son contradictorios, en parte por la heterogeneidad de los estudios. En este caso, un ensayo clínico aleatorizado compara el descenso de peso y la mejoría de parámetros metabólicos en personas sometidas a este régimen de restricción calórica.

Â

Restricción calórica con o sin restricción horaria de la alimentación en la pérdida de peso

Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss

Â

Â

*D. Liu y Col. The New England Journal of Medicine (2022) 386(16):1495-1504*

Â

Â Disculpe su navegador web no soporta audios.

Descargar [Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss](#)

Â

Puntos de interés

Â

Si bien la alimentación restringida en el tiempo parece ser una estrategia útil como complemento a los cambios en el estilo de vida para el descenso de peso en pacientes con obesidad, al día de hoy no está totalmente clara la eficacia de esta intervención. En este estudio, se compararon los resultados de una alimentación restringida en el tiempo con restricción calórica, frente a restricción calórica sola, evaluando no sólo los efectos en la pérdida de peso, sino también los parámetros cardio metabólicos.Â

Â

Â

## ¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas  
Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34  
Escrito por: Sofia  
Visitas: 4877

---

### Resumen

Â

**ANTECEDENTES** La eficacia y la seguridad a largo plazo de la alimentaci3n restringida en el tiempo para la p3rdida de peso no est3n claras.

Â

**M3TODOS** Se asignaron aleatoriamente 139 pacientes con obesidad a una alimentaci3n restringida en el tiempo (comer s3lo entre las 8:00 a.m. y las 4:00 p.m.) con restricci3n cal3rica o a s3lo restricci3n cal3rica diaria. Durante 12 meses, todos los participantes recibieron instrucciones de seguir una dieta restringida en calor3as que consisti3 en 1500 a 1800 kcal por d3a para los hombres y 1200 a 1500 kcal por d3a para las mujeres. El resultado primario fue la diferencia entre los dos grupos en el cambio del peso corporal con respecto a la l3nea de base; los resultados secundarios fueron los cambios en el per3metro de la cintura, el 3ndice de masa corporal (IMC), la cantidad de grasa corporal y medidas de factores de riesgo metab3lico.

Â

**RESULTADOS** Del total de 139 participantes que se sometieron a la aleatorizaci3n, 118 (84,9%) completaron la visita de seguimiento a los 12 meses. La p3rdida media de peso desde el inicio a los 12 meses fue de -8,0 kg (intervalo de confianza [IC] del 95%, -9,6 a -6,4) en el grupo de restricci3n temporal y de -6,3 kg (IC del 95%, -7,8 a -4,7) en el grupo de restricci3n cal3rica diaria.

Â

Los cambios en el peso no fueron significativamente diferentes en los dos grupos en la evaluaci3n a los 12 meses (diferencia neta, -1,8 kg; IC del 95%, -4,0 a 0,4; P=0,11). Los resultados de los an3lisis del per3metro de cintura, el IMC, la grasa corporal, la masa magra corporal, la presi3n arterial y los factores de riesgo metab3lico fueron consistentes con los resultados del objetivo primario. Adem3s, no hubo diferencias sustanciales entre los grupos en el n3mero de eventos adversos.

Â

**CONCLUSIONES** Entre los pacientes con obesidad, un r3gimen de alimentaci3n restringida en el tiempo no fue m3s beneficioso en

## ¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34

Escrito por: Sofia

Visitas: 4877

---

cuanto a la reducci3n del peso corporal, la grasa corporal o los factores de riesgo metab3lico que la restricci3n cal3rica diaria.

Â

Â

Â

Comentario

Â

La obesidad es un importante desafïo de la salud p3blica, y los cambios en el estilo de vida han demostrado ser una piedra angular en la p3rdida de peso. Sin embargo, en la mayorïa de los ensayos, los enfoques diet3ticos han reportado una modesta reducci3n en el peso luego de 12 meses (<5%), y el mantenimiento de esta p3rdida a largo plazo sigue siendo un reto. Por lo tanto, la identificaci3n de intervenciones alternativas y viables para la p3rdida de peso es una de las principales prioridades de la salud p3blica.

Â

La alimentaci3n restringida en el tiempo es un r3gimen de ayuno intermitente que implica un perïodo de tiempo reducido para comer dentro de la jornada de 24 horas. Este m3todo ha ganado popularidad porque es una estrategia de p3rdida de peso que es sencilla de seguir, lo que puede aumentar la adherencia. Los estudios observacionales han sugerido que la pr3ctica de comer m3s tarde en el dïa se asoci3 con aumento de peso ocasionando una influencia negativa en la terapia de adelgazamiento. Varios estudios cl3nicos piloto demostraron que la alimentaci3n restringida en el tiempo se asoci3 con reducci3n del peso y de la masa grasa en pacientes con obesidad. Sin embargo, estos estudios no proporcionaron informaci3n lo suficientemente concluyente como para apoyar directrices cl3nicas basadas en la evidencia para el manejo de la obesidad. Por otro lado, la eficacia y seguridad a largo plazo de este tipo de intervenci3n, no han sido exploradas en profundidad.Â

Â

Este estudio se llev3 a cabo en la ciudad de Guangzhou, China. Se trat3 de un ensayo cl3nico aleatorizado para evaluar la alimentaci3n restringida en el tiempo con restricci3n cal3rica en comparaci3n con la restricci3n cal3rica diaria, y sus efectos en la p3rdida de peso y los factores de riesgo metab3lico en pacientes obesos. El

## ¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34

Escrito por: Sofia

Visitas: 4877

---

período de intervención fue de 12 meses. Los observadores desconocían las asignaciones de los grupos. Los participantes tenían entre 18 y 75 años de edad y un índice de masa corporal (IMC) entre 28 y 45. Se excluyeron personas con antecedente de hepatitis viral aguda o crónica, tumores malignos, diabetes, disfunción hepática grave o enfermedad renal crónica, tabaquismo actual, enfermedad cardiovascular o cerebrovascular grave dentro de los 6 meses anteriores a la aleatorización, enfermedades gastrointestinales graves o cirugía gastrointestinal en los 12 meses anteriores a la aleatorización, a quienes participaran activamente en un programa de pérdida de peso, usaran de medicamentos que afectan al peso o al equilibrio energético, y tuvieran embarazo actual o planificado.

Â

Durante los 12 meses del ensayo, los hombres fueron instruidos a seguir una dieta de 1.500 a 1.800 kcal al día y las mujeres, una dieta de 1200 a 1500 kcal por día. También se les proporcionó un batido de proteínas por día durante los primeros 6 meses para ayudar a mejorar el cumplimiento de la ingesta calórica permitida, y todos los participantes recibieron asesoramiento dietético durante todo el ensayo. Los participantes del grupo de alimentación restringida en el tiempo fueron instruidos para consumir las calorías prescritas en un período de 8 horas (de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.). Sólo se permitieron bebidas no calóricas fuera de este período.

Â

Los participantes contaron con un entrenamiento y seguimiento continuo, se los alentó a documentar su ingesta calórica a través de diarios y fotografías, y a registrar los horarios a través de una aplicación. Mantuvieron un contacto regular con su entrenador, ya sea a través de visitas presenciales como de llamadas telefónicas.

Â

El objetivo primario fue la diferencia entre los dos grupos en el cambio del peso corporal desde el inicio a los 12 meses. Los resultados secundarios fueron los cambios en el perímetro de cintura, la grasa corporal, la masa magra corporal y los factores de riesgo metabólico, incluyendo los niveles de glucosa plasmática, sensibilidad a la insulina, lípidos séricos y presión arterial. La masa grasa y la masa magra se cuantificaron con el uso de un sistema de absorciometría dual de cuerpo entero (Lunar iDXA). Las mediciones del área de la grasa visceral abdominal y de la grasa subcutánea se obtuvieron mediante tomografía computarizada a nivel de la cuarta y quinta vértebra lumbar. Se evaluó la grasa hepática con

## ¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34

Escrito por: Sofia

Visitas: 4877

---

elastografía transitoria. También se evaluó la calidad de vida según el Cuestionario de Salud de Formato Corto de 12 ítems (SF-12).

Â

El estudio contó con 139 participantes, los cuales fueron asignados al azar a comer con restricción de tiempo (n=69) o restricción calórica diaria (n=70). Del total, 135 participantes (97,1%) completaron los 6 meses de intervención y 118 (84,9%), los 12 meses. La edad media (Â±DS) de los participantes fue 31,9 Â± 9,1 años, y el peso medio fue de 88,2 Â± 11,6 kg. Tanto la actividad física como la adherencia a la restricción calórica prescrita fueron similares en los dos grupos.Â

Â

El cambio de peso medio desde el inicio hasta los 12 meses fue  $\hat{\Delta} 8,0$  kg (95% IC,  $\hat{\Delta} 9,6$  a  $\hat{\Delta} 6,4$ ) en el grupo de alimentación restringida en el tiempo y  $\hat{\Delta} 6,3$  kg (95% IC,  $\hat{\Delta} 7,8$  a  $\hat{\Delta} 4,7$ ) en el grupo de restricción calórica diaria. No hubo diferencia significativa entre los dos grupos en el cambio de peso (diferencia neta,  $\hat{\Delta} 1,8$  kg; 95% IC,  $-4,0$  a  $0,4$ ;  $p=0,11$ ). Los porcentajes de participantes con una pérdida de peso de más del 5%, 10% y 15% a los 12 meses fueron similares en los dos grupos. Los cambios en el peso fueron similares en ambos grupos cuando fueron evaluados de acuerdo a los distintos subgrupos (es decir, sexo, IMC al inicio, sensibilidad a la insulina y la adherencia a la dieta prescrita). Además, los participantes de los dos grupos tuvieron reducciones similares en el perímetro de cintura y el IMC.

Â

La masa grasa corporal a los 12 meses se redujo en 5,9 kg (95% IC,  $\hat{\Delta} 7,1$  a  $\hat{\Delta} 4,7$ ) desde el inicio en el grupo de alimentación restringida en el tiempo y en 4,5 kg (95% IC,  $\hat{\Delta} 5,6$  a  $\hat{\Delta} 3,3$ ) en el grupo de restricción calórica diaria, sin diferencias sustanciales entre los grupos. Ambos regímenes condujeron a la pérdida de masa magra, de grasa visceral abdominal, de grasa subcutánea y hepática, sin diferencias entre los grupos. Además, los grupos tuvieron medidas similares de grasa troncal y masa magra apendicular a los 12 meses. Tampoco se observaron diferencias al considerar las reducciones en los niveles de tensión arterial, glucemia en ayunas, Índice HOMA-IR y lípidos.

Â

En este estudio de 12 meses, se encontró que el programa de

## ¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34

Escrito por: Sofia

Visitas: 4877

---

alimentación con restricción de tiempo a 8 horas no produjo mayor pérdida de peso que el régimen de restricción calórica, resultando ambos regímenes en déficits calóricos similares. Además, tanto la alimentación restringida en el tiempo como la restricción calórica produjeron efectos similares con respecto a la reducción de la grasa corporal, grasa visceral, presión arterial, niveles de glucosa y niveles de lípidos durante el período de intervención de 12 meses. Estos resultados indican que la restricción calórica explica la mayoría de los efectos beneficiosos vistos. Aun así, estos hallazgos sugieren que el régimen de alimentación con restricción de tiempo funciona como una opción alternativa para el control de peso.

Â

Otros estudios evaluaron previamente el efecto de la alimentación con restricción en el tiempo con resultados dispares. Los diseños de éstos fueron heterogéneos y sus períodos de duración menores al trabajo presentado aquí.Â

Â

Los resultados de este estudio demostraron que los dos regímenes de dieta tuvieron similar efecto sobre la pérdida de peso y que fue factible para los participantes adherirse a las restricciones de ingesta de calorías asignadas. No obstante, debido a que los resultados pueden diferir según el sexo, se necesitan más estudios para determinar los efectos de la alimentación restringida en el tiempo sobre la pérdida de peso entre hombres y mujeres por separado.

Â

Además, se encontró que ambos regímenes de dieta tuvieron una eficacia similar en la reducción de los niveles basales de grasa corporal y grasa visceral en pacientes obesos. Algunos ensayos anteriores mostraron que la alimentación restringida en el tiempo condujo a una ingesta reducida de calorías y evitó ganancias en la masa magra corporal. Por el contrario, en este estudio no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en las ganancias en la masa magra durante la intervención de 12 meses, lo que indica la importancia de un equilibrio en la dieta y un consumo adecuado de proteínas en pacientes que adhieren a un régimen de alimentación restringida en el tiempo. Por otro lado, no se observaron beneficios adicionales con respecto a la presión arterial, niveles de glucosa y lípidos, ni valores del Índice HOMA-R.

Â

## ¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34

Escrito por: Sofia

Visitas: 4877

---

Algunas limitaciones a este estudio son la imposibilidad de extrapolar estos resultados a pacientes con diabetes o enfermedad cardiovascular, a diferentes períodos de restricción alimentaria, o a personas de otras razas o grupos étnicos. Además, en este ensayo no se evaluó el gasto total de energía ni tampoco se controló la actividad física.

Â

En conclusión, en este trabajo se encontró que los dos regímenes de pérdida de peso evaluados tuvieron similar tasa de éxito en pacientes con obesidad, independientemente de si redujeron su consumo de calorías a través de una alimentación restringida en el tiempo o mediante la restricción calórica únicamente.

Â

Â

Copyright 2022. Endoweb.net

Â

Â

Â

Â

