



La Sociedad Española de Epidemiología advierte: el ayuno intermitente puede ser efectivo, pero debe hacerse con alimentos saludables y bajo supervisión médica

- La Sociedad Española de Epidemiología reconoce que esta práctica puede ser efectiva para personas con exceso de peso, pero siempre bajo supervisión médica y adaptado a las características de cada persona
- El ayuno intermitente es efectivo siempre y cuando en la ventana de ingesta se consuman alimentos saludables y se reduzca el consumo de snacks y alimentos ultraprocesados
- La sociedad científica señala además que los estudios que han analizado los efectos del ayuno intermitente en la pérdida de peso son contradictorios, pero esto puede deberse a las diferencias en los grupos de población estudiados y en las modalidades investigadas
- Mientras que el ayuno intermitente parece ser más efectivo entre adultos jóvenes y de mediana edad, no se han observado beneficios significativos entre personas mayores, aunque esto puede deberse, en parte, a limitaciones en los estudios

Martes, 18 de febrero de 2025.- El **ayuno intermitente** puede ser efectivo y seguro para personas con exceso de peso, aunque siempre ha de llevarse a cabo **bajo supervisión médica y adaptándolo a las características de cada individuo** para maximizar sus beneficios. Esa es la advertencia que la Sociedad Española de Epidemiología realiza sobre el ayuno intermitente, cuya eficacia y seguridad para la pérdida de grasa corporal no han sido estudiadas lo suficiente.

De acuerdo con un posicionamiento del **Grupo de Trabajo sobre Nutrición** de la SEE, el ayuno intermitente se basa en el ritmo circadiano, limitando la ingesta de alimentos en ventanas de entre cuatro y doce horas, puesto que parece que mejora la salud metabólica sin necesidad de restringir las calorías. “Sin embargo, su eficacia y seguridad para la pérdida de grasa corporal aún no han sido estudiadas de manera

exhaustiva y se desconoce cómo diferentes características del ayuno intermitente afectan estos resultados”, explican.

Además, los y las epidemiólogas señalan que los trabajos que han analizado el efecto del ayuno intermitente para la pérdida de peso presentan **resultados contradictorios**. Estas discrepancias pueden deberse a diferencias en las poblaciones estudiadas y en las configuraciones de ayuno investigadas.

No obstante, parece que el ayuno es **más efectivo en adultos jóvenes y de mediana edad**. Sin embargo, no se ha observado un beneficio significativo de esta estrategia en personas mayores, en parte, por la limitada potencia estadística de los estudios existentes.

Desde la SEE afirman que, hasta el momento, se sabe que el ayuno intermitente se muestra eficaz para reducir el peso corporal, el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura en personas con sobrepeso y obesidad. Esto se debe, probablemente, a que los procesos metabólicos se ordenan mejor con los ritmos circadianos del organismo.

El ayuno intermitente contribuye a **reducir la ingesta calórica entre un 20% y un 30%**, debido a la menor frecuencia de comidas, siendo las ventanas de ingesta de entre 6 y 8 horas las más efectivas para reducir la grasa corporal y la masa total. “Además, cuando se combina con ejercicio, el ayuno intermitente disminuye la grasa corporal sin alterar la masa total, probablemente por la retención de masa magra”, señalan desde la SEE.

Por otro lado, aunque esta estrategia no parece afectar los niveles de lípidos en sangre de manera significativa, algunos estudios reportan **un aumento en los niveles de LDL** - el llamado colesterol malo- , lo que podría ser transitorio y relacionado con el ayuno prolongado.

En cualquier caso, los expertos recuerdan que los beneficios del ayuno intermitente solo son duraderos si se consumen **alimentos saludables**, se controlan los tamaños de las porciones y se reduce el consumo de snacks y alimentos ultraprocesados.