Nutrición Hospitalaria

SENPE

La importancia de la realización del ayuno intermitente bajo la supervisión de un profesional de la nutrición

The importance of performing intermittent fasting under the supervision of a nutrition professional

10.20960/nh.05904

06/06/2025

CE 5904

La importancia de la realización del ayuno intermitente bajo la supervisión de un profesional de la nutrición

The importance of performing intermittent fasting under the supervision of a nutrition professional

Ángel Roco-Videla[1], Raúl Aguilera-Eguía[2], Mariela Olguin-Barraza[3], Sergio Vladimir Flores[4]

[1]Vicerrectoría de Investigación e Innovación. Universidad Arturo Prat. Santiago, Chile. [2]Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile. [3]Programa de Magíster en Ciencias Químico-Biológicas. Facultad de Ciencias de Salud. Universidad Bernardo O'Higgins. Santiago, Chile. [4]Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago, Chile

Correspondencia: Ángel Roco-Videla:
e-mail: anroco@unap.cl

Nutrición Hospitalaria

Conflictos de intereses: los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Inteligencia artificial: los autores declaran no haber empleado inteligencia artificial (IA) ni ninguna herramienta que use IA para la redacción del artículo.

Señor Editor:

En la publicación de Pejenaute-Larráyoz (1) se analizan los efectos del ayuno intermitente (AI) en deportistas. En ella se señala que, cuando se realizan actividades de menos de 60 minutos, se promueve una mayor eficiencia en el proceso de oxidación de grasas y en el control glucémico, sin que esto afecte su rendimiento. No obstante, en los deportes de alta intensidad o de duración prolongada, su impacto puede ser negativo; por ejemplo, al no alimentarse inmediatamente después del ejercicio en ayunas, se puede promover el catabolismo muscular y dificultar la recuperación.

El ayuno intermitente está siendo visto como una estrategia nutricional relevante en contextos clínicos y deportivos ya que puede ayudar a mejorar tanto el metabolismo de los lípidos como la sensibilidad a la insulina. Sin embargo, su implementación requiere un análisis detallado, especialmente en poblaciones con condiciones específicas de salud.

En el caso de los sujetos con obesidad y sobrepeso, el ayuno intermitente ha mostrado efectos positivos en cuanto a ayudar a una reducción significativa del peso corporal y mejorar los perfiles lipídicos y glucémicos, lo cual lo convierte en una estrategia viable para el control del peso (2). Sin embargo, la adherencia a largo plazo a esta estrategia ha demostrado ser altamente variable y sus efectos psicológicos, como la potencial exacerbación de las conductas alimentarias desordenadas, son factibles y pueden ocurrir (3), por lo que su efectividad real requiere la supervisión de un profesional de la nutrición para asegurar no solo la adherencia sino para evitar conductas alimentarias inadecuadas durante el proceso.

En el caso de los pacientes con diabetes de tipo 2, el AI mejora el control glucémico y la sensibilidad a la insulina, además de reducir la necesidad de medicación (4). No obstante, existe riesgo de hipoglucemia, especialmente en los pacientes medicados, por lo que también sería fundamental una supervisión profesional (5).

Nutrición Hospitalaria

Su efectividad también ha sido estudiada en personas con colitis ulcerosa, donde sus efectos son menos concluyentes. Algunos hallazgos sugieren una reducción de los marcadores inflamatorios, una mejora de los síntomas clínicos y una modulación inmunológica (6). Sin embargo, otros estudios señalan riesgos de exacerbación de síntomas gastrointestinales, desnutrición y pérdida de masa muscular si no se planifica adecuadamente la alimentación (7).

En cuanto a otras patologías metabólicas, como el síndrome metabólico o las enfermedades cardiovasculares, el AI ha mostrado efectos beneficiosos sobre la presión arterial, la resistencia a la insulina, el estrés oxidativo (8), los biomarcadores de longevidad y los ritmos circadianos, lo cual abre un campo prometedor para su estudio en el área del envejecimiento saludable (9).

Entre los efectos negativos del AI se encuentran las alteraciones de la función cognitiva, los cambios del estado de ánimo y la disfunción autonómica tras ayunos prolongados, especialmente en los contextos de ejercicio físico intenso o insuficiente reposición nutricional (10).

Si bien el AI es una herramienta nutricional con efectos positivos comprobados, en los contextos específicos debe aplicarse con un enfoque individualizado, considerando las demandas energéticas, el estado clínico y los objetivos terapéuticos, por lo que debe siempre realizarse bajo supervisión profesional y no considerarse una estrategia libre de riesgos.

Nutrición Hospitalaria

BIBLIOGRAFÍA

1. Pejenaute-Larráyoz D, Corbi F, Matas S. Efectos del ayuno intermitente y el rendimiento deportivo: revisión narrativa. Nutr Hosp 2025;42(1):153-60. DOI: 10.20960/nh.05415
2. Harris L, Hamilton S, Azevedo LB, Olajide J, De Brún C, Waller G. Intermittent fasting interventions for treatment of overweight and

obesity in adults: a systematic review and meta-analysis. JBI Database System Rev Implement Rep 2018;16(2):507-47. DOI: 10.11124/JBISRIR-2016-003248

3. Ganesan K, Habboush Y, Sultan S. Intermittent Fasting: The Choice for a Healthier Lifestyle. Cureus 2018;10(7):e2947. DOI: 10.7759/cureus.2947
4. Arnason TG, Bowen MW, Mansell KD. Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study. World J Diabetes 2017;8(4):154. DOI: 10.4239/wjd.v8.i4.154
5. Jamshed H, Beyl RA, Della Manna DL, Yang ES, Ravussin E, Peterson CM. Early time-restricted feeding improves 24-hour glucose levels and affects markers of the circadian clock, aging, and autophagy. Nutrients 2019;11(6):1234. DOI: 10.3390/nu11061234
6. Roco-Videla Á, Villota-Arcos C, Pino-Astorga C, Mendoza-Puga D, Bittner-Ortega M, Corbeaux-Ascui T. Intermittent fasting and reduction of inflammatory response in a patient with ulcerative colitis. Medicina 2023;59(8). DOI: 10.3390/medicina59081453
7. Mindikoglu AL, Abdulsada MM, Jain A, Choi JM, Jalal PK, Devaraj S, et al. Intermittent fasting for 30 consecutive days is associated with anticancer proteomic signatures. J Proteomics 2020;217:103645. DOI: 10.1016/j.jprot.2020.103645
8. Longo VD, Panda S. Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. Cell Metab 2016;23(6):1048-59. DOI: 10.1016/j.cmet.2016.06.001
9. Minihane AM, Vinoy S, Russell WR, Baka A, Roche HM, Tuohy KM, et al. Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation. Br J Nutr 2015;114(7):999-1012. DOI: 10.1017/S0007114515002093
10. Solianik R, Sujeta A, Terentjevienė A, Skurvydas A. Effect of 48 h Fasting on Autonomic Function, Brain Activity, Cognition, and

Nutrición Hospitalaria

Mood in Amateur Weight Lifters. Biomed Res Int 2016;2016:1503956. DOI: 10.1155/2016/1503956

Nutrición Hospitalaria