

Nutrición Hospitalaria



**Respuesta a la carta al editor:
“La importancia de la realización
del ayuno intermitente bajo la
supervisión de un profesional de
la nutrición”**

**Response to the letter to the
editor: “The importance of
performing intermittent fasting
under the supervision of a
nutrition professional”**

10.20960/nh.05927

07/16/2025

CE 5927

Respuesta a la carta al editor: “La importancia de la realización del ayuno intermitente bajo la supervisión de un profesional de la nutrición”

Response to the letter to the editor: “The importance of performing intermittent fasting under the supervision of a nutrition professional”

Sergi Matas¹, Daniel Pejenaute-Larráyo¹, Francisco Corbi²

¹Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC-Campus Lleida). Universitat de Lleida (UdL). Lleida. ²Departamento de Ciencias Clínicas. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad de Barcelona (UB). Barcelona

Correspondencia: Sergi Matas
e-mail: smatasg@gencat.cat

Sr. Editor:

Agradecemos el interés y las aportaciones realizadas por los autores Roco-Videla y cols. en su carta con respecto a nuestra publicación titulada “Efectos del ayuno intermitente y el rendimiento deportivo: revisión narrativa” (Pejenaute-Larráyo¹ y cols., 2025) (1), que, estamos convencidos, mejoran la calidad de nuestro trabajo y fomentan un ambiente de diálogo y reflexión. Por ello consideramos oportuno ejercer nuestro derecho de réplica realizando las siguientes aportaciones:

En primer lugar, nos gustaría matizar que nuestro trabajo se centró única y específicamente en los efectos del ayuno intermitente (AI)

sobre el metabolismo y el rendimiento deportivo en una población sana y deportista, sin abordar su aplicación en contextos clínicos o en personas con patología. Como bien indican los autores de la carta, el AI puede tener implicaciones relevantes en las poblaciones con afecciones específicas de salud (2,3). En ese sentido, aunque su aportación representa una excelente ampliación al campo de estudio y subraya la necesidad de una adecuada planificación y seguimiento profesional en tales casos, no es ese el objetivo de nuestro trabajo. Pese a ello, coincidimos con la necesidad de realizar una correcta supervisión que garantice unos criterios de calidad acordes con cada contexto. Por ello animamos a nuestros colegas a realizar trabajos de revisión similares al nuestro en los que se amplíen y analicen en profundidad los efectos y las posibilidades del AI en pacientes con patologías de diversa índole, lo que permitirá al lector ampliar sus conocimientos sobre la temática.

Asimismo, quisiéramos dejar constancia de que en ningún momento se sugiere que la práctica del AI deba realizarse sin la debida supervisión de un profesional de la nutrición. De hecho, en nuestras conclusiones y recomendaciones se insiste en la necesidad de individualizar la intervención según las características del deportista, el tipo de disciplina y el objetivo perseguido, así como en la importancia de la nutrición posentrenamiento, con la intención de evitar efectos adversos como el catabolismo muscular (4). Si bien es cierto que la presencia de un especialista en nutrición es fundamental (2,5-7), defendemos una orientación multidimensional en la que especialistas de diferentes áreas (nutrición, entrenamiento, medicina) sean capaces de colaborar, aportando soluciones a un mismo problema desde distintas perspectivas, lo que, estamos seguros, supondrá no solo una mejora de la calidad de las aportaciones realizadas sino también una visión más ecológica del problema.

Agradecemos nuevamente la contribución de los autores, que sin duda enriquece el debate científico en torno al AI y sus múltiples aplicaciones.

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de interés.

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



BIBLIOGRAFÍA

1. Pejenaute-Larráyoz D, Corbi F, Matas S. Effects of intermittent fasting and sports performance - A narrative review. *Nutr Hosp* 2025;42(1):153-60. DOI: 10.20960/nh.05415
2. Longo V, Di Tano M, Mattson M, Guidi N. Intermittent and periodic fasting, longevity and disease. *Nat Aging* 2021;1:47-59. DOI: 10.1038/s43587-020-00013-3
3. Zang B, He L-X, Xue L. Intermittent fasting: Potential bridge of obesity and diabetes to health? *Nutrients* 2022;14. DOI: 10.3390/nu14050981
4. Gu L, Fu R, Hong J, Ni H, Yu K, Lou H. Effects of intermittent fasting in human compared to a non-intervention diet and caloric restriction: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Nutr* 2022;9. DOI: 10.3389/fnut.2022.871682
5. Soliman G. Intermittent fasting and time-restricted eating role in dietary interventions and precision nutrition. *Front Public Health* 2022;10. DOI: 10.3389/fpubh.2022.1017254
6. Patterson R, Sears D. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annu Rev Nutr* 2017;37:371-93. DOI: 10.1146/annurev-nutr-071816-064634
7. Vasim I, Majeed C, DeBoer M. Intermittent fasting and metabolic health. *Nutrients* 2022;14. DOI: 10.3390/nu14030631