¿El ayuno intermitente sirve para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 08 Agosto 2022 17:34
Escrito por: Sofia
Visitas: 5863

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.

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

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

Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss

Puntos de interés

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.

Phoca PDF

Resumen

ANTECEDENTES La eficacia y la seguridad a largo plazo de la alimentación restringida en el tiempo para la pérdida de peso no están claras.

MÃ TODOS Se asignaron aleatoriamente 139 pacientes con obesidad a una alimentación restringida en el tiempo (comer sólo entre las 8:00 a.m. y las 4:00 p.m.) con restricción calórica o a sólo restricción calórica diaria. Durante 12 meses, todos los participantes recibieron instrucciones de seguir una dieta restringida en calorías que consistió en 1500 a 1800 kcal por día para los hombres y 1200 a 1500 kcal por día para las mujeres. El resultado primario fue la diferencia entre los dos grupos en el cambio del peso corporal con respecto a la línea de base; los resultados secundarios fueron los cambios en el perímetro de la cintura, el índice de masa corporal (IMC), la cantidad de grasa corporal y medidas de factores de riesgo metabólico.

RESULTADOS Del total de 139 participantes que se sometieron a la aleatorización, 118 (84,9%) completaron la visita de seguimiento a los 12 meses. La pérdida 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 restricción temporal y de −6,3 kg (IC del 95%, −7,8 a −4,7) en el grupo de restricción calórica diaria.

Los cambios en el peso no fueron significativamente diferentes en los dos grupos en la evaluación a los 12 meses (diferencia neta, −1,8 kg; IC del 95%, −4,0 a 0,4; P=0,11). Los resultados de los análisis del perímetro de cintura, el IMC, la grasa corporal, la masa magra corporal, la presión arterial y los factores de riesgo metabólico fueron consistentes con los resultados del objetivo primario. Además, no hubo diferencias sustanciales entre los grupos en el número de eventos adversos.

CONCLUSIONES Entre los pacientes con obesidad, un régimen de alimentación restringida en el tiempo no fue más beneficioso en cuanto a la reducción del peso corporal, la grasa corporal o los factores de

Phoca PDF

riesgo metabólico que la restricción calórica diaria.

Comentario

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

La alimentación restringida en el tiempo es un régimen de ayuno intermitente que implica un período de tiempo reducido para comer dentro de la jornada de 24 horas. Este método ha ganado popularidad porque es una estrategia de pérdida de peso que es sencilla de seguir, lo que puede aumentar la adherencia. Los estudios observacionales han sugerido que la práctica de comer más tarde en el día se asoció con aumento de peso ocasionando una influencia negativa en la terapia de adelgazamiento. Varios estudios clínicos piloto demostraron que la alimentación restringida en el tiempo se asoció con reducción del peso y de la masa grasa en pacientes con obesidad. Sin embargo, estos estudios no proporcionaron información lo suficientemente concluyente como para apoyar directrices clínicas basadas en la evidencia para el manejo de la obesidad. Por otro lado, la eficacia y seguridad a largo plazo de este tipo de intervención, no han sido exploradas en profundidad.

Este estudio se llevó a cabo en la ciudad de Guangzhou, China. Se trató de un ensayo clínico aleatorizado para evaluar la alimentación restringida en el tiempo con restricción calórica en comparación con la restricción calórica diaria, y sus efectos en la pérdida de peso y los factores de riesgo metabólico en pacientes obesos. El período de intervención fue de 12 meses. Los observadores desconocían las

Phoca PDF

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.

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.

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.

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 elastografía transitoria. También se evaluó la calidad de vida según el

Phoca PDF

Cuestionario de Salud de Formato Corto de 12 ítems (SF-12).

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 intervención y 118 (84,9%), los 12 meses. La edad media (±DS) de los participantes fue 31,9 ± 9,1 años, y el peso medio fue de 88,2 ± 11,6 kg. Tanto la actividad física como la adherencia a la restricción calórica prescripta fueron similares en los dos grupos.

El cambio de peso medio desde el inicio hasta los 12 meses fue â 8,0 kg (95% IC, â 9.6 a â 6.4) en el grupo de alimentación restringida en el tiempo y â 6,3 kg (95% IC, â 7,8 a â 4,7) en el grupo de restricción calórica diaria. No hubo diferencia significativa entre los dos grupos en el cambio de peso (diferencia neta, â 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.

La masa grasa corporal a los 12 meses se redujo en 5,9 kg (95% IC, â 7,1 a â 4,7) desde el inicio en el grupo de alimentación restringida en el tiempo y en 4,5 kg (95% IC, â 5,6 a â 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.

En este estudio de 12 meses, se encontró que el programa de alimentación con restricción de tiempo a 8 horas no produjo mayor pérdida de peso que el régimen de restricción calórica, resultando

Phoca PDF

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 funcionó como una opción alternativa para el control de peso.

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.

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.

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.

Algunas limitaciones a este estudio son la imposibilidad de extrapolar estos resultados a pacientes con diabetes o enfermedad cardiovascular,

Phoca PDF

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.

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.

Copyright 2022. Endoweb.net



Phoca PDF