¿Resulta útil disminuir la frecuencia entre las comidas para bajar de peso?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Martes, 04 Abril 2023 20:09
Escrito por: Sofia
Visitas: 5295

Marzo 2023

La frecuencia de las comidas, más que el momento del día en el que se realizan, es uno de los determinantes más importante del cambio de peso a lo largo del tiempo.

Association of Eating and Sleeping Intervals With Weight Change Over Time: The Daily24 Cohort

Asociación entre los intervalos de comidas y sueño con los cambios en el peso en el tiempo: La cohorte Daily24

Di Zhao y col. J Am Heart Assoc. 2023

Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar Asociación entre intervalos de comidas y sueño

Puntos de interés:

Dada la barrera existente en implementar cambios en el estilo de vida tendientes a lograr la reducción del peso corporal, este trabajo de cohorte prospectivo plantea la utilidad de reducir la frecuencia de comidas de mediano y gran volumen como una estrategia para este fin.

Resumen:

Contexto:

Se buscó evaluar la asociación entre los intervalos de comidas y la trayectoria del peso en adultos de una cohorte clínica

Métodos y resultados:

Estudio de cohorte prospectivo multi sitio de adultos reclutados de 3 sistemas de salud. En un período de estudio de 6 meses, 547 participantes descargaron y utilizaron una aplicación al celular que registraba sus horarios de comidas y de descanso, al menos por un día. Se obtuvo información sobre el peso y las comorbilidades de cada visita ambulatoria de los registros electrónicos de salud desde 10 años antes hasta 10 meses luego del inicio del estudio. Se utilizó un modelo de regresión lineal mixto para modelar la trayectoria del peso.

Phoca PDF

La edad promedio fue de 51,1 años (Desvío estándar (DE) 15), el IMC 30,8 Kg/m^2 (DE 7,8); 77,9% eran mujeres y 77,5% de raza blanca. El intervalo promedio entre la primera y la última comida fue de 11,5 (2,3) horas y no se asoció con cambios en el peso corporal. El número de comidas por día se asoció positivamente con el peso corporal. La diferencia promedio en el cambio de peso anual (IC 95%) asociada con el incremento de una comida más por día fue de 0,28 kg (0,02-0,53).

Conclusiones:

El número de comidas en el día se asoció positivamente con cambios en el peso corporal durante un período de 6 años. Estos hallazgos no justifican el uso de la restricción de alimentos en un período de tiempo como una estrategia para la reducción del peso a largo plazo en la población general.

Comentario:

El poco éxito de los cambios en el estilo de vida en lograr el descenso de peso ha llevado al desarrollo de estrategias alternativas con este fin. Diversos estudios sugieren que el horario de ingesta (ya sea el ayuno intermitente o la restricción de comidas en un período de tiempo) pueden regular el metabolismo y así conducir a la reducción del peso corporal. Específicamente, la restricción de alimentos en el tiempo, limitando las comidas a entre 4 y 12 horas por día, sin modificar las calorías consumidas, ha sido asociada con una mejoría de la homeostasis y ha sido propuesta como una estrategia en reducción del peso corporal. Sin embargo, en estudios clínicos randomizados esta intervención ha logrado similares reducciones del peso corporal que comer durante todo el día, si bien, a diferencia de esta última, ha tenido efectos beneficiosos sobre factores de riesgo cardio metabólicos. Por otra parte, estos estudios tuvieron limitaciones en cuanto al poco número de pacientes, corta duración y poblaciones con condiciones especiales como prediabetes u obesidad. Queda la duda, además, sobre cuánto tiempo pueden mantenerse estas conductas en el tiempo. Por otra parte, el rol de la frecuencia y el tamaño de estas sobre el peso es aún controversial.

El objetivo primario de este estudio fue evaluar la asociación longitudinal entre el tiempo que media entre la primera y la última comida con la trayectoria del peso en el tiempo en una cohorte de adultos que reportaban en tiempo real, a través de una aplicación en sus celulares, los momentos de ingesta. Los objetivos secundarios fueron evaluar asociaciones entre el momento del despertar y la primera comida, la última comida y el sueño, la duración del sueño y

Phoca PDF

el número de comidas con la trayectoria del peso.

Los datos provienen de pacientes de 3 centros de salud de Estados Unidos (Johns Hopkins, Geisinger, y del centro médico de la Universidad de Pittsburgh) nucleados en la red de investigación clínica PaTH. Los participantes debían tener 18 años o más, y al menos una medición de peso y talla en los 2 años previos al reclutamiento del estudio. A través de la aplicación Daily24 descargada al celular, los pacientes registraban su horario de despertar, dormir y sus comidas durante un día en tiempo real. Esta aplicación documentaba el horario de las comidas y su cantidad aproximada (comida pequeña < 500 calorías, mediana 500-1000 calorías y grande > 1000 calorías). La aplicación no registraba las siestas ni los despertares nocturnos. No se permitía el ingreso de información de 48 horas retrospectivas, para asegurar la fidelidad de los datos. Los participantes completaban un cuestionario online al momento del enrolamiento con su peso y luego a los 4 meses. De este cuestionario se obtenían datos como raza, sexo, nivel educativo, tabaquismo, conducta alimentaria y deseo de descenso de peso. Además, completaban un cuestionario específico sobre actividad física y tipo de alimentos consumidos. A través de los registros de salud informáticos se obtenían los datos de peso, talla y comorbilidades de los pacientes en un período entre 10 años antes y hasta 10 meses luego del reclutamiento al estudio. Mediante un código se unía la información registrada en los cuestionarios, la de la aplicación digital y la de la base de datos de salud. Se realizaron modelos de efecto de regresión lineal mixta para averiguar la asociación entre cada exposición y la trayectoria del peso.

El estudio contó con 547 participantes de 1017 que se enrolaron (54%). De ellos, el número promedio de pesos medidos en los registros electrónicos fue de 23,7 (DE 22,9), 21,3 (DE 21,5) pre-enrolamiento y 3,4 (DE 3,1) en los 6 meses post enrolamiento. El tiempo de seguimiento del peso promedio en los registros electrónicos fue de 6,3 años (DE 2,9). El tiempo promedio entre la primera y la última comida fue de 11,5 horas (DE 2,3), entre el despertar y la primera comida 1,6 horas (DE 1,9) entre la última comida y dormir 4,0 horas (DE 2,1) y el tiempo de sueño de 7,5 horas (DE 1,2). Los participantes con mayor IMC al momento del enrolamiento tuvieron mayor edad, eran de raza negra, tenían diabetes o HTA y más horas entre la última comida y dormirse. Tenían menor nivel educativo, hacían menos actividad física y consumían menos frutas y vegetales y tenían una duración más corta entre la primera y la última comida. **El tiempo entre la primera y la última comida, el que mediaba entre el despertar y la primera comida, entre la última y el dormir y el tiempo total de sueño al momento del enrolamiento no estuvieron asociados con cambios en el peso corporal en el tiempo.** (Figura 1).

Phoca PDF

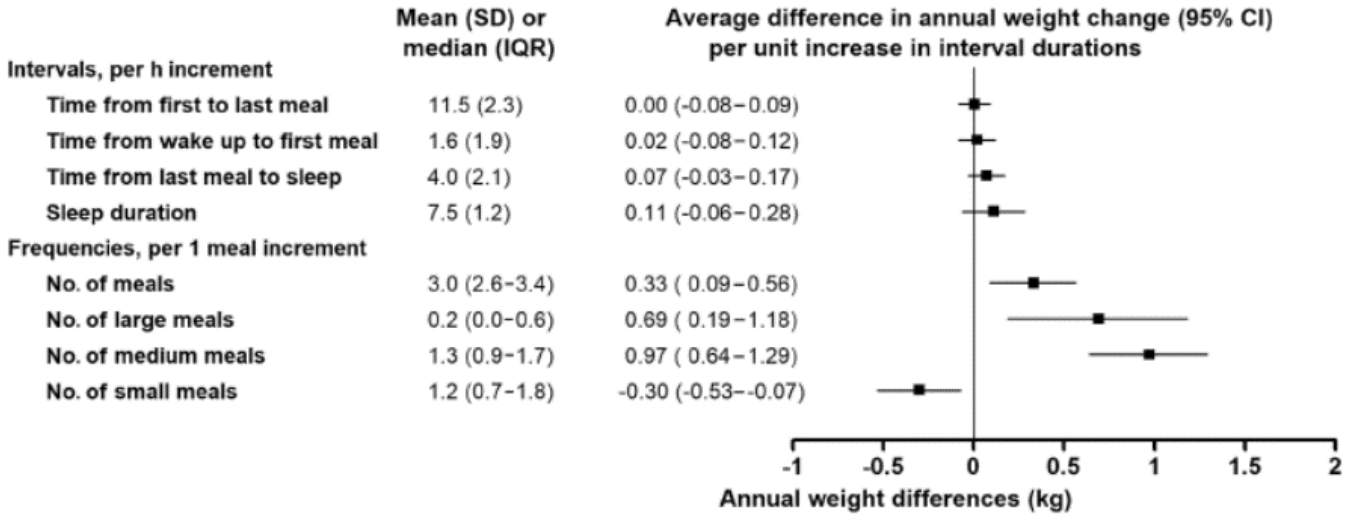


Figura 1. En la figura se representa la diferencia promedio anual en el cambio de peso corporal en Kg por cada hora de incremento en el intervalo de duración y por cada aumento de una comida en la frecuencia de las mismas. El incremento de 1 comida grande por día se asoció con un incremento de peso corporal de 0,69 kg (IC 95%, 0,19–1,18 kg). Los modelos fueron ajustados por edad, sexo, centro médico (Geisinger; Johns Hopkins, Pittsburgh), raza, nivel educativo, ingresos, talla, tabaquismo, diabetes, enfermedad renal crónica, IAM, EPOC, falla cardíaca, HTA, isquemia cardíaca, ACV y número de días de uso de la aplicación.

En los modelos ajustados a variables confundidoras como edad, sexo, centro médico, raza, nivel educativo, actividad física y talla, cada hora que se incrementaba entre la primera y la última comida al momento basal se asoció a un cambio promedio anual de peso corporal de 0,005 kg. Los cambios de peso anuales asociados con el tiempo entre el despertar y el dormir fueron de 0,02 kg, entre la última comida y el dormir 0,07 kg y con la duración del sueño de 0,11 kg. Lo mismo ocurría ajustando por consumo de tabaco, comorbilidades y días de uso de la aplicación móvil. Estas asociaciones fueron consistentes tanto

Phoca PDF

en el periodo pre-enrolamiento como luego del mismo, salvo por el tiempo entre la última comida y el sueño que tuvo una tendencia inversa con el peso luego del enrolamiento. **El número total de comidas grandes y medianas se asoció con un incremento del peso corporal en el tiempo, mientras que el número de comidas pequeñas se asoció con descenso del mismo.** El promedio anual de cambio de peso asociado a un incremento diario de comidas grandes fue de 0,69 kg, medianas 0,97 y de −0,30 kg para pequeñas. Estas asociaciones del número de comidas con la trayectoria del peso fueron consistentes antes y luego del enrolamiento, a pesar de que la asociación luego del mismo no tuvo significancia estadística. En los análisis de sensibilidad, que excluyeron aquellos pacientes que usaron la aplicación por menos de 21 días, hubo una asociación fuerte entre la ganancia de peso y el tiempo entre el despertar y la primera comida.

En este estudio, con un componente retrospectivo y otro prospectivo, **la ventana de tiempo entre la primera y la última comida no se asoció a una variación del peso corporal en un período de seguimiento de seis años.** Sin embargo, **el número promedio de comidas grandes y medianas por día si se asoció a un incremento del peso en el tiempo.** Esto sugiere que **la frecuencia de las comidas y su tamaño, más que el tiempo de las mismas, fue un fuerte determinante de la ganancia de peso corporal en el tiempo.** El número de comidas representaría, además, el patrón de alimentación de los pacientes en un largo plazo. **En este estudio no se encontró una relación entre la restricción en tiempo de la alimentación y la reducción de peso corporal.** La bibliografía es controversial en relación con el incremento de peso corporal secundario al incremento en la frecuencia y tipo de alimentos, probablemente porque el modo de determinar el comportamiento alimentario de los mismos es muy variable. El mecanismo fisiopatológico por el que esto sucedería aún se desconoce. **En el componente prospectivo de este análisis, los participantes con menos tiempo entre el despertar y la primera comida y con mayor tiempo entre la última y el sueño tuvieron menor incremento de peso.** Otros trabajos sugieren que saltear el desayuno y la cena conducen a mayor adiposidad. Sin embargo, los resultados entre estudios también son discordantes sobre este punto y podrían estar relacionados a distintos efectos para el corto y el largo plazo sobre el incremento del peso.

Como limitaciones de este estudio podemos mencionar que la mitad de los pacientes enrolados no usaron la aplicación y fueron excluidos del análisis, y los mismos fueron más jóvenes y tenían menor nivel educativo, por tanto, estos resultados no representan a toda la población. El tiempo de seguimiento luego del enrolamiento fue corto (promedio 0,6 años) versus pre-enrolamiento (promedio 5,9 años) y entonces las asociaciones entre las variables analizadas y el peso en la parte prospectiva fueron menos precisas, por escasas mediciones de

Phoca PDF

peso. Por otra parte, no pudieron determinar la intención de reducir peso antes del enrolamiento y tampoco descartar la posibilidad de una causalidad con una enfermedad preexistente. Además, se utilizaron promedios de los registros de la aplicación, si bien se ajustó por número de comidas, no pudiendo saber si hubo algún periodo de restricción de alimentos en el tiempo o de ayuno, o de salteo de comidas. El tamaño de las porciones fue relevado por los participantes y los datos provinieron de 3 centros de salud y capaz no son generalizables al resto de la población.

Entre las fortalezas se puede mencionar a las mediciones repetidas de peso y otras variables clínicas, la evaluación de la asociación entre la ventana de tiempo de comidas y el peso a largo plazo, los ajustes por factores de riesgo de obesidad, y la adquisición de datos en tiempo real.

Conclusiones: El número de comidas grandes y medianas se asoció positivamente con cambios en el peso, mientras que el número de comidas pequeñas se asoció inversamente con la ganancia del mismo. Comer más temprano se asoció con menos ganancia de peso luego del enrolamiento. El tiempo entre la primera y la última comida, al igual que otros parámetros, no tuvieron relación con la trayectoria del peso corporal. Por tanto, estos hallazgos no validan la estrategia de reducción del tiempo de comidas para lograr el descenso del peso. Se necesitan otros estudios más duraderos y con mayor número para comprobar estas conclusiones.

Copyright 2023. Endoweb.net

DESCARGAR