

NOTA DE PRENSA

No hay pruebas científicas que justifiquen la práctica del ayuno intermitente con el objetivo de mejorar la salud

- Nutrimedia examina la veracidad de los mensajes sobre los beneficios del ayuno en la salud
- Cualquier recomendación que promueva el ayuno para reducir peso, prevenir enfermedades crónicas o mejorar el estado de ánimo carece de fundamento científico
- Se desconocen las posibles consecuencias a largo plazo de la práctica del ayuno esporádico

28 de septiembre de 2018. – El interés por el ayuno esporádico o intermitente se ha popularizado en los últimos años. Cada vez tiene más adeptos y no son pocos los famosos que promueven públicamente esta práctica, mediante la cual aseguran que consiguen reducir el peso o mejorar su salud. El desconcierto creado por este tipo de mensajes, reflejado en la primera encuesta del proyecto Nutrimedia del Observatorio de la Comunicación Científica, ha motivado la realización de una evaluación científica de su veracidad. Tras el análisis de las evidencias disponibles, se ha concluido que, hoy por hoy, la práctica del ayuno esporádico o intermitente por motivos de salud no tiene justificación científica.

Además de por motivos religiosos, las personas que practican el ayuno lo hacen buscando diversos efectos sobre la salud, principalmente la pérdida de peso y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y la enfermedad coronaria; incluso, hay quien lo hace con el fin de mejorar su estado de ánimo o de alargar la vida. Sin embargo, la evaluación de las pruebas científicas realizada por Nutrimedia concluye que los mensajes que avalen o recomienden practicar el ayuno esporádico para conseguir alguno de los efectos mencionados deben ser considerados inciertos o dudosos. O, dicho de otro modo, la ciencia no sabe si el ayuno puede tener estos efectos, sobre todo considerándolos a medio y largo plazo. Esto es así porque, aunque hay estudios en humanos que sugieren dichos efectos, todavía es temprano para confirmarlos o descartarlos, pues las investigaciones realizadas son pocas y su calidad es insuficiente.

El grado de certeza con el que se puede afirmar que el ayuno intermitente tiene un efecto positivo en la reducción del peso y en el estado de ánimo es bajo, mientras que el de los efectos sobre las enfermedades crónicas es muy bajo. Lo más probable es que nuevos estudios sobre los efectos del ayuno en la salud sean muy distintos a los actuales, en un sentido o en otro, pues estas investigaciones se han realizado con pocas personas y durante un periodo breve, según la

evaluación. Nutrimedia es un proyecto de investigación y comunicación que analiza la veracidad de los mensajes que recibe la población relacionados con la alimentación y la nutrición. El proyecto está liderado por el Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona, con la colaboración del Centro Cochrane Iberoamericano y la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología-Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, y cuenta con el asesoramiento de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Pautas de ayuno

Es importante remarcar que el ayuno no puede considerarse una dieta, puesto que esta pauta implica restringir alimentos durante un tiempo determinado, mientras que el concepto de dieta alude a la ingesta habitual de alimentos y bebidas. Existen diversas fórmulas de ayuno intermitente o esporádico, siendo las más habituales las de periodicidad diaria (al menos 12 horas sin probar bocado) y semanal (generalmente un día o dos a la semana, seguidos o no); dentro de esta segunda opción, la más popular es la llamada “dieta 5:2”, que propugna comer cinco días a la semana y ayunar los dos siguientes. El ayuno con periodicidad mensual (ayunar un par de días seguidos cada mes) se practica en menor medida.

A pesar de que sabios como Platón, Hipócrates y Galeno recomendaran el ayuno con fines terapéuticos, lo cierto es que la ciencia no avala las supuestas bondades del ayuno. La Organización Mundial de la Salud no lo incluye entre sus recomendaciones para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas, sino que promueve una dieta saludable y el ejercicio físico habitual. Asimismo, la Asociación de Dietistas del Reino Unido y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer coinciden en reconocer que, a pesar de que se han visto beneficios potenciales para la salud con el ayuno, esta práctica puede provocar importantes efectos adversos como irritabilidad, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, deshidratación y deficiencias nutricionales, y que se desconocen posibles consecuencias para la salud a largo plazo.

Evaluación del ayuno: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/el-ayuno-esporadico-es-beneficioso-para-salud->

Informe técnico completo: <https://tinyurl.com/ybotj7vz>

Nutrimedia: www.upf.edu/web/nutrimedia

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIB), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIB es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de Nutrimedia

nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343