



¿El ayuno intermitente ayuda a perder más peso que ponerse a dieta con los consejos habituales?

Mensaje evaluado “El ayuno intermitente ayuda a perder más peso que ponerse a dieta con los consejos habituales”

Tipo de mensaje: evidencia Cochrane **Fecha:** 28.10.2026

Conclusión de la evaluación

El ayuno intermitente **podría producir poca o ninguna diferencia en la pérdida de peso** respecto a seguir una dieta con el asesoramiento dietético habitual. La certeza de la evidencia disponible es baja.



Otros puntos clave

- No se observa una diferencia clara en la **proporción de personas que pierden al menos un 5 % de su peso** ni en la **calidad de vida**, aunque la certeza de la evidencia es muy baja y baja, respectivamente.
- Los datos sobre los **efectos perjudiciales** son muy inciertos, por lo que no se puede descartar que el ayuno intermitente cause molestias.

Veracidad del mensaje



Posiblemente falso

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Pérdida de peso	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Baja	El ayuno intermitente podría producir poca o ninguna diferencia en la pérdida de peso
Proporción de participantes con pérdida de peso ≥ 5%	Poca o ninguna diferencia	⊕○○○ Muy baja	Podría producir poca o ninguna diferencia, pero hay mucha incertidumbre
Calidad de vida	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Baja	Podría producir poca o ninguna diferencia
Efectos perjudiciales	Poca o ninguna diferencia	⊕○○○ Muy baja	Podría producir poca o ninguna diferencia, pero hay mucha incertidumbre

Claves para el pensamiento crítico



- > **Para entender los efectos de un tratamiento hacen falta más que palabras** La diferencia media de pérdida de peso entre el ayuno y el asesoramiento dietético habitual es muy pequeña (0,33 puntos porcentuales). Estos datos permiten valorar la magnitud real del efecto, más allá de expresiones como “ayuda a adelgazar”.
- > **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** En este caso, la evidencia sobre los efectos perjudiciales es muy incierta. No observar diferencias claras no demuestra que el ayuno no tenga efectos perjudiciales.