



¿SABÍAS QUE...

OCTUBRE 2021

¿Sabías que una Revisión Cochrane analizó el efecto del ayuno intermitente (AI) comparado con dietas de restricción calórica continua (DRCC) y/o la dieta habitual (DH) en la prevención de enfermedad cardiovascular (ECV)?

El **Ayuno Intermitente** es una dieta que se popularizó recientemente.

Implica restringir la ingesta calórica por un período de tiempo. La revisión incluyó distintos tipos de AI: ayuno en días alternos, ayuno periódico y alimentación con tiempo restringido o *time-restricted feeding* (no consumir calorías por al menos 12hs y luego consumir lo que uno quiere).

El **objetivo principal** fue determinar su rol en la **reducción de eventos cardiovasculares (infarto, insuficiencia cardíaca, ACV, mortalidad cardiovascular) y mortalidad total.** También se evaluó su efecto en el peso, presión arterial, marcadores metabólicos subrogantes de ECV, efectos adversos y calidad de vida.

Se incluyó población mayor de 18 años con o sin ECV establecida.



RESULTADOS

NINGÚN ESTUDIO REPORTÓ RESULTADOS CON RESPECTO AL OBJETIVO PRINCIPAL (OUTCOMES DUROS).

- *AI vs DH*: Se observó una **diferencia estadísticamente significativa a favor del AI en algunos resultados secundarios** (peso, BMI, circunferencia de cintura, colesterol total, tensión arterial sistólica) **pero ésta NO fue clínicamente significativa** (es decir, una diferencia >5% del basal).
- *AI vs DRCC*: Se observó una diferencia estadísticamente significativa a favor del AI en peso y BMI pero NO clínicamente significativa. Ambas dietas generaron cambios similares en el resto de los resultados secundarios (colesterol total, LDL, HDL, triglicéridos, tensión arterial, glucemia, HbA1C, PCR).

La calidad de evidencia fue baja, con limitaciones en el diseño y reporte de los estudios, resultados heterogéneos, muestras pequeñas y seguimiento a corto plazo (3-6 meses).

CONCLUSIÓN

Se necesitan más estudios con tiempo de seguimiento más prolongado para poder determinar si esta dieta tiene un impacto clínicamente significativo en el peso, factores de riesgo o eventos cardiovasculares.

**Esta revisión fue presentada en el espacio de ateneo bibliográfico por Sofía Abud.*

**Link para acceder al artículo completo:*

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013496.pub2/full/es#CD013496-abs-0015>
