



# A PROPÓSITO DEL ARTÍCULO: ESQUEMA DE AYUNO INTERMITENTE Y REDUCCIÓN DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS, PERFIL LIPÍDICO, PRESIÓN ARTERIAL Y RIESGO CARDIOVASCULAR

ABOUT THE ARTICLE: INTERMITTENT FASTING SCHEME AND REDUCTION OF ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS, LIPID PROFILE, BLOOD PRESSURE AND CARDIOVASCULAR RISK

Jamee Guerra Valencia<sup>1</sup>, Geremi Alexander Gonzales Matta<sup>1</sup>, Jenyfer María Fuentes Mendoza<sup>1</sup>, Cielo Amelia Estela Fernandez<sup>1</sup>

## Sr. Editor

Hemos leído con gran interés el artículo “Esquema de ayuno intermitente y reducción de medidas antropométricas, perfil lipídico, presión arterial y riesgo cardiovascular” publicado por el Dr Javier Wong-González et al <sup>(1)</sup>, en el número 1, volumen 22 de su revista; donde el propósito de la investigación se centra en la valoración de la eficacia del ayuno intermitente como estrategia para la modificación de parámetros antropométricos y variables de riesgo cardiovascular; quisiéramos aportar la importancia de definir los momentos del día en los que se enmarcan los periodos de ingesta y abstinencia de alimentos durante el ayuno intermitente, puesto que los efectos metabólicos inducidos son altamente dependientes de las fluctuaciones circadianas <sup>(2)</sup>.

El ayuno intermitente es un enfoque dietético que implementa periodos de restricción de energía, que abarcan desde las 12 horas hasta días de forma regular<sup>(3)</sup>. De los diferentes tipos de metodologías para conducir el ayuno intermitente, la alimentación restringida en el tiempo es la que más popularidad ha ganado en los últimos años, la cual consiste en limitar la ventana de alimentación diaria<sup>(4)</sup>. Esta característica hace que la estrategia sea altamente dependiente de los ciclos circadianos y su impacto sobre el metabolismo energético y de nutrientes. En favor de este argumento se encuentran tanto estudios en animales que han demostrado que la ingesta de alimentos sirve como un regulador de relojes periféricos como los del hígado, cerebro, tejido adiposo y músculo<sup>(2)</sup>, como aquellos realizados en humanos que evidencian que las disrupciones circadianas por el trabajo por turnos y el patrón de alimentación nocturno sistémico, generan alteraciones metabólicas <sup>(4,5)</sup>.

Un esquema de ayuno intermitente 16/8 como el diseñado en la investigación podría tener notables diferencias en los resultados tanto antropométricos (peso, IMC, perímetro de cintura) como metabólicos dependiendo del horario en el cual se inicia el ayuno. Por ejemplo, el consumo de la cena en horarios de las 10 PM ha demostrado que produce una respuesta post prandial con mayor glucosa plasmática, retraso en el pico de triglicéridos y menor oxidación de ácidos grasos de la dieta y AGL, comparado con patrones de cena más tempranos<sup>(6)</sup>. Así mismo, en pacientes con uno o más factores de riesgo cardiovascular se ha encontrado que los patrones sistémicos de alimentación nocturna y la sobre alimentación nocturna se asocia con daños vasculares subclínicos<sup>(5)</sup>. Por el contrario, limitar la ingesta a las horas de la mañana ha demostrado generar una mejor respuesta de la sensibilidad a la insulina, función beta pancreática, presión arterial, inflamación y estrés oxidativo <sup>(4)</sup>.

Por otro lado, el no haber contado con un grupo de comparación que estuviera sometido a restricción calórica diaria, limita la interpretación de los resultados que resultaron favorables.

<sup>1</sup> Universidad Científica del Sur, Lima, Perú.

Citar como: Jamee Guerra Valencia, Geremi Alexander Gonzales Matta, Jenyfer María Fuentes Mendoza, Cielo Amelia Estela Fernandez A propósito del artículo: Esquema de ayuno intermitente y reducción de medidas antropométricas, perfil lipídico, presión arterial y riesgo cardiovascular. Rev. Fac. Med. Hum. 2022; 22(2):429-430. DOI: 10.25176/RFMH.v22i2.4794

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con [revista.medicina@urp.pe](mailto:revista.medicina@urp.pe)



En sustento de lo anterior, un reciente meta análisis publicado en el que se comparó los efectos a corto (< 3 meses), mediano (entre 3 a 12 meses) y largo plazo (> 12 meses) del ayuno intermitente con la restricción calórica diaria, encontró que no existen diferencias respecto al IMC, perímetro de cintura, ni presión arterial entre ambos enfoques dietéticos, a mediano plazo. Así mismo aunque la pérdida de peso fue mayor para el ayuno intermitente comparado con la restricción calórica, esta no llegó a ser clínicamente significativa<sup>(7)</sup>. Considerando que según lo reportado por el estudio publicado en la presente revista, el 62.5% de los voluntarios se encontraron en un régimen hipocalórico mientras realizaban el esquema de ayuno intermitente<sup>(1)</sup>, se dificulta el análisis del impacto de la

alimentación restringida en el tiempo y la del efecto hipocalórico.

Con todo lo expuesto, esta carta pretende incentivar el desarrollo de investigaciones tomando en consideración los puntos anteriormente descritos, en donde el desarrollo de protocolos de ayuno intermitente contemple que los horarios del día en los cuales se circunscribe la ingesta impactan de forma directa sobre los ritmos circadianos, con la consecuente modificación del estado metabólico y control del peso corporal. Así mismo, la utilidad de incluir grupos de control en estudios sobre la alimentación restringida en el tiempo permitirá dilucidar los efectos independientes que cada uno de estos enfoques dietéticos generan.

**Contribuciones de autoría:** Jamee Guerra Valencia: Ideación y revisión crítica del artículo-carta al editor. Geremi Alexander Gonzales Matta: revisión de estilo. Todos los autores contribuyeron equitativamente en la redacción del artículo.

**Financiamiento:** Autofinanciado.

**Conflicto de intereses:** Declaramos no presentar conflictos de interés.

**Recibido:** 11 de febrero, 2022

**Aprobado:** 08 de marzo, 2022

**Correspondencia:** Jamee Guerra Valencia.

**Dirección:** Panamericana Sur Km 19, Lima 42.

**Teléfono:** +51 951 295676

**Email:** jguerrav@cientifica.edu.pe

## REFERENCIAS

1. Wong-Gonzales J, Quispe-Palacios JA, Espinoza-Vargas JR. Scheme of intermittent fasting and reduction of anthropometric measures, lipid profile, blood pressure and cardiovascular risk. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2021;22(1):139-46.
2. Patterson RE, Sears DD. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*. 2017;37(1):371-93.
3. Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, Marosi K, Lee SA, Mainous lii AG, et al. Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting. *Obesity*. 2018;26(2):254-68.
4. Schuppelius B, Peters B, Ottawa A, Pivovarova-Ramich O. Time Restricted Eating: A Dietary Strategy to Prevent and Treat Metabolic Disturbances. *Frontiers in Endocrinology*. 2021;12.
5. Basdeki ED, Koumi K, Tsirimiagkou C, Argyris A, Chrysostomou S, Sfikakis PP, et al. Late-Night Overeating or Low-Quality Food Choices Late at Night Are Associated with Subclinical Vascular Damage in Patients at Increased Cardiovascular Risk. *Nutrients*. 2022;14<sup>9</sup>.
6. Gu C, Brereton N, Schweitzer A, Cotter M, Duan D, Børshiem E, et al. Metabolic Effects of Late Dinner in Healthy Volunteers-A Randomized Crossover Clinical Trial. *J Clin Endocrinol Metab*. 2020;105<sup>(8)</sup>:2789-802.
7. Allaf M, Elghazaly H, Mohamed OG, Fareen MF, Zaman S, Salmasi AM, et al. Intermittent fasting for the prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2021<sup>(1)</sup>.

