

EFFECTO DEL AYUNO INTERMITENTE EN EL SUEÑO, APETITO, ESTADO DE ÁNIMO Y MICROBIOTA INTESTINAL



Gabriela Viqueira, Luciana Caballero, Michaela Guerra, Wendy Patiño

Tutora: Prof. Agdo. Lic. Nut. Paula Moliterno^{1*} Cotutora: Lic. Nut. Fabiana Palmigiani²

¹Departamento Nutrición Clínica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

²Fabiana Palmigiani, Nutrición Integrativa, Montevideo, Uruguay

*E-mail: pmoliterno@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

El ayuno intermitente es un modelo nutricional que abarca diferentes modalidades en el que se establecen ciclos regulares de ayuno y alimentación.

Restricción de tiempo de alimentación o 16-8 (TRF)

Ayuno en días alternos (ADF)

Ayuno de días completos o 5-2

Ayuno intermitente de Ramadán (RIF)



OBJETIVO

Analizar la evidencia científica disponible sobre el efecto de la práctica del AI en el sueño, variación del apetito y estado de ánimo, y diversidad de la microbiota intestinal en adultos.

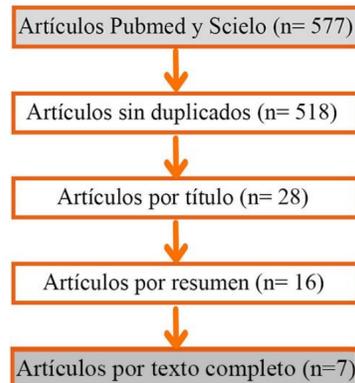
METODOLOGÍA

Revisión narrativa orientada en la búsqueda de ensayos clínicos y estudios observacionales relacionados al ayuno intermitente y sus efectos en el sueño, apetito, estado de ánimo y microbiota intestinal, en el período de tiempo desde el 2014 al 2021.

Se incluyeron estudios realizados en adultos, IMC normopeso, sobrepeso y obesidad. Se consideraron todas las modalidades de ayuno intermitente mencionadas, se incluyeron estudios en animales. Se excluyeron trabajos tipo monografía y presentados en congresos, así como estudios en personas con ENT y enfermedades metabólicas.

Dos duplas de investigadores seleccionaron los artículos independientemente y se discutieron las diferencias llegando a un consenso.

Flujograma



RESULTADOS

Tabla 1

Autor Año	Características de los sujetos	Tipo de ayuno	Resultados
Betts et. al 2014	n = 33 36 ± 11 años normopeso	Ayuno nocturno extendido 6 semanas	Sin variaciones significativas en leptina y grelina Sin diferencia en la cantidad de horas de sueño
Chowdhury et. al 2018	n = 31 35 ± 10 años normopeso	Ayuno nocturno extendido 6 semanas	Sin cambios adaptativos sobre las respuestas agudas del apetito Sin variaciones en las sensaciones subjetivas de apetito
Cignarella et. al 2018	<u>Ratones:</u> n=78 <u>Humanos:</u> n= 16 40 ± 12 años normopeso, sobrepeso y obesidad	<u>Ratones:</u> ADF x 4 semanas <u>Humanos:</u> ADF x 2 semanas	↑ la diversidad y se alteró la composición del microbioma intestinal, esto se correlacionó inversamente con los niveles de leptina
Al-Rawi et. al 2020	n= 57 38,4 ± 11,2 años sobrepeso y obesidad	RIF 15 hs aprox. de ayuno/día 4 semanas	↓ significativa en los niveles séricos de grelina y leptina. ↓ significativa en cantidad de horas de sueño de melatonina cortisol sin cambios significativos
Martens et. al 2020	n= 22 55 - 79 años normopeso y sobrepeso	TRF 16 hs de ayuno/día 6 semanas	↓ sensación de hambre en el grupo de ayuno
Parr et. al 2020	n= 11 38 ± 5 años sobrepeso y obesidad	TRF 16 hs de ayuno/día 5 días	↓ sensación de hambre por más tiempo durante el grupo de ayuno Sin cambios significativos en las concentraciones de leptina
Cröse et. al 2021	n = 20 45,5 ± 12,1 años sobrepeso y obesidad	TRF 16 hs de ayuno/día 12 semanas	Se presentó una mejora significativa en la salud emocional

CONCLUSIONES

El AI tiene una gran influencia en todas estas variables, ejerciendo un efecto de re sincronización de los ritmos circadianos biológicos del organismo. Aunque aún es escasa la evidencia sobre los efectos del AI en estas variables, es incipiente y ha mostrado efectos positivos. Es necesario seguir investigando en relación al efecto del AI sobre la salud, ya que la evidencia científica existente hasta el momento es limitada y los resultados son contradictorios.