



Revision sistematica del ayuno intermitente frente a otras estrategias alimentarias en la perdida de peso

Autor: Debora Mariade Souza Toledo

Karlla Figueiredo Nery

Zenaide Fachini

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

2 de febrero de 2024

Trabajo Final de Grado



Resumen

El ayuno intermitente ha surgido como una estrategia efectiva para la pérdida de peso y la mejora de la salud metabólica, siendo comparado con otras estrategias dietéticas tradicionales. Este estudio revisó sistemáticamente su efectividad, evaluando estudios controlados y aleatorizados que examinaron la pérdida de peso, la composición corporal y los efectos secundarios. Se realizó una revisión sistemática de la literatura. Los resultados mostraron una pérdida de peso significativa, similar a la obtenida con otras formas de restricción energética, con mejoras en glucosa en ayunas y perfiles lipídicos. Los efectos secundarios fueron infrecuentes y manejables, como constipación, síntomas hipoglucémicos y fatiga leve. En cuanto a la composición corporal, se observó reducción de masa grasa y mantenimiento de la masa magra. La mayoría de los estudios no especificó claramente los efectos secundarios, resaltando la necesidad de mayor claridad en futuras investigaciones. En conclusión, el ayuno intermitente es una opción efectiva y comparable con otras estrategias dietéticas para la pérdida de peso y mejora de la salud metabólica. La variabilidad en los resultados sugiere la necesidad de más estudios que confirmen estos hallazgos y exploren los factores que influyen en la respuesta individual. Este enfoque puede ser especialmente útil para aquellos que buscan una alternativa flexible y sostiene a las dietas tradicionales.

Palabras Clave: Ayuno intermitente, Pérdida de peso, Salud metabólica