

¿El ayuno intermitente cumple con las expectativas?

03/02/2026



En 2013, una periodista y un médico británicos introdujeron en la cultura popular un protocolo dietético hasta entonces poco conocido. La idea era sencilla: **dos días a la semana, no comas casi nada, menos de 600 calorías. El resto del tiempo, comé normalmente.**

Los autores, **Michael Mosley y Mimi Spencer**, afirmaron que *La*

dieta FastDiet podía ayudarte a perder grasa, invertir el curso de la diabetes de tipo 2 y evitar las enfermedades mentales y corporales relacionadas con la edad. Estudios iniciales habían mostrado beneficios desproporcionados en ratones de laboratorio, y los científicos se mostraron optimistas sobre su potencial para los humanos.

Este sencillo ayuno intermitente (hoy conocido como dieta 5:2) no fue el primero de su clase en generalizarse, pero se convirtió en una sensación internacional. Hoy existen decenas de variaciones más, con libros, aplicaciones, dispositivos y suplementos para apoyarlas. Y son muy populares: el **Consejo Internacional de Información sobre la Alimentación**, una organización sin fines de lucro vinculada a la industria alimentaria, encuestó a 3000 adultos estadounidenses y descubrió que *el 13 por ciento* había experimentado con el ayuno intermitente en 2024.

Todos los ayunos intermitentes alternan períodos en los que se puede comer con períodos en los que no se debe comer o se debe comer muy poco. En la variante quizá más popular, la dieta 16:8, ayunas la mayor parte del día y solo comes durante un intervalo de ocho horas.

Los defensores de estas dietas las alaban por ser más fáciles de seguir que las dietas convencionales y por ofrecer mayores beneficios metabólicos y de pérdida de peso. Pero los investigadores se han desilusionado cada vez más con ellas. **A medida que se acumulan los estudios, aumenta la brecha entre las afirmaciones sobre el ayuno intermitente y las pruebas que las respaldan.**

“Sinceramente, está sobrevalorado”, dijo **Krista Varady**, profesora de nutrición de la Universidad de Illinois en Chicago.

Entonces, ¿qué puede ofrecer realmente el ayuno intermitente? ¿Alguna de sus variantes es mejor que *otras dietas*?

¿De dónde proviene el ayuno intermitente?

Desde principios de este siglo, los estudios han demostrado que los periodos cortos de restricción calórica radical tienen grandes beneficios para los animales.

“Si dejas que un ratón coma solo en un intervalo de cuatro o seis horas al día, vivirá más, no tendrá cáncer, no tendrá demencia, no tendrá diabetes, lo que se te ocurra”, dijo **Michelle Harvie**, investigadora en nutrición de la Universidad de Manchester, quien creó la dieta 5:2 que Mosley describió en su libro. Lo mismo ocurría si solo se les permitía *comer en días alternos*.

En teoría —y también en ratones—, el ayuno intermitente funciona porque la falta de alimento provoca un descenso del azúcar en sangre. En respuesta, las células empiezan a alimentarse de las reservas de grasa y pasan a una especie de modo de bajo consumo energético. Ahora, en lugar de dividirse, las células se enfocan en la autorreparación, eliminando los componentes viejos e inoperativos y reciclándolos mediante un proceso llamado autofagia. Esta limpieza da lugar a células que funcionan mejor y a toda una serie de beneficios para la salud.

Pero los ratones tienen un metabolismo diferente y mucho más elevado que el de las personas, dijo Harvie. El desajuste metabólico significa que la evidencia animal “no se traslada necesariamente a los seres humanos”.

¿Produce pérdida de peso?

La afirmación más común sobre el ayuno intermitente es que es una mejor forma de perder peso que otras dietas. Los primeros experimentos con ratones y *ratas* sugerían que ocurría algo interesante más allá de la simple restricción calórica. Los

animales perdían peso y se mantenían más saludables que los ratones que comían normalmente, sin importar cuántas calorías consumieran entre ayunos.

Pero en humanos, la idea de que los ayunos intermitentes ofrecen beneficios especiales para perder peso “realmente no ha sido corroborada por los datos”, dijo **James Betts**, profesor de fisiología metabólica de la Universidad de Bath, en el Reino Unido.

A primera vista, parecería que la investigación es contradictoria: algunos estudios concluyen que el ayuno intermitente *no es más eficaz* para perder peso que otras dietas, mientras que otros informan de un pequeño beneficio adicional. Pero muchos de estos últimos se basan en estudios pequeños y de baja calidad, dijo Betts.

Él y sus colegas han revisado muchos estudios publicados en los últimos años y *han descubierto que gran parte* de la investigación a favor del ayuno está corrompida por estudios que cometen errores masivos, como contar dos veces a los sujetos del estudio o malinterpretar sus propios datos.

“Probablemente solo hay unos 20 o 30 estudios que sean buenos”, dijo Varady. “No es malo, pero es como todas las dietas”, añadió. “No puede producir más de un 5 por ciento de pérdida de peso”.

El principal atractivo de la dieta es *que es más fácil* de cumplir que la simple restricción calórica, pero incluso esto puede ser exagerado, *según dos artículos recientes*. En otras palabras, dijo Harvie, la gente parece aburrirse con el ayuno intermitente igual que se aburren con otras dietas.

¿Cómo afecta a la salud metabólica?

Los defensores del ayuno intermitente afirman que, además de perder kilos, mejora *la salud metabólica*. Las investigaciones

demonstraron que las personas diabéticas que lo probaron pudieron tomar menos cantidad de su medicación gracias a la *mejora de la sensibilidad a la insulina* y que las personas con *enfermedad del hígado graso* lograron revertir la acumulación de grasa. Un estudio del Hospital Universitario de Heidelberg, en Alemania, encontró mejoras en personas con problemas renales relacionados con la diabetes después de un ayuno de cinco días.

Pero estos beneficios metabólicos son más o menos los que cabría esperar de cualquier dieta de restricción calórica que conduzca a la pérdida de peso, dijo **Stephan Herzig**, el investigador que dirigió el estudio de Heidelberg.

Empezó su investigación con la esperanza de encontrar algún tipo de cambios químicos o celulares especiales derivados del ayuno intermitente, lo cuales pudieran convertirse en la base de nuevos fármacos, pero no encontró ninguno. Llegó a la conclusión de que los beneficios metabólicos del ayuno intermitente probablemente terminaban en el momento en que volvías a comer.

Varios estudios sugieren incluso que algunas formas de ayuno pueden ser malas para el metabolismo. En un artículo de 2021 que comparaba el ayuno de días alternos con la restricción calórica normal, las personas de ambos grupos perdieron cantidades equivalentes de peso, pero quienes ayunaron perdieron mucho más músculo, lo que afecta negativamente al metabolismo.

¿Puede tener beneficios cognitivos?

Algunos afirman que los beneficios del ayuno se extienden más allá del cuerpo, a la mente. El influente experto en salud Andrew Huberman ha dicho que el ayuno intermitente puede ser “estupendo para el enfoque y la concentración”. En estudios de laboratorio, los ratones que han pasado hambre son *más rápidos para encontrar comida* y menos propensos a los déficits de

aprendizaje y memoria asociados a *la enfermedad de Alzheimer* que sus homólogos bien alimentados.

Algunas de estas afirmaciones pueden ser ciertas en el caso de ayunos intermitentes prolongados. Solo se han realizado unos pocos experimentos de este tipo, pero sugieren que se registra cierta mejora cognitiva tras unos cuatro o cinco días sin alimentos, a medida que las células empiezan a metabolizar las grasas, dijo Mirjam Bloemendaal, neurocientífica de la Universidad Goethe de Frankfurt.

Pero los regímenes de ayuno más cortos y menos intensos parecen *no tener ningún efecto* sobre la *cognición* y es poco probable que proporcionen un estímulo a las personas con deterioro cognitivo, dijo Bloemendaal. Un ayuno brutal de cuatro días es completamente distinto de las variedades populares, añadió Varady.

¿Y el cáncer?

Algunos indicios preliminares sugieren que el ayuno podría mejorar los pronósticos para el cáncer, dijeron expertos, aunque no por la razón que se teorizaba anteriormente.

Hacia 2008, el gerontólogo Valter Longo, de la Universidad del Sur de California, propuso que los ayunos intensos de cuatro o cinco días podrían retrasar el crecimiento de los tumores. La teoría, propuesta por ensayos con ratones, era que el ayuno haría más resistentes a las células sanas, mientras que empujaría a las células cancerosas a un *estado debilitado*, lo que las haría más vulnerables a los tratamientos. En 2020, un *importante estudio* no consiguió encontrar este efecto, pero apoyó otra idea: el ayuno intermitente reducía los efectos secundarios del tratamiento, como las náuseas, la pérdida de médula ósea y las lesiones nerviosas.

Tales efectos hacen que algunos pacientes sean reacios a elegir la quimioterapia y a seguir con ella, dijo Tanya Dorff,

oncóloga médica de City of Hope en Duarte, California, quien ha trabajado con Longo. Presentar menos síntomas, dijo, podría simplemente “permitirles seguir con su quimioterapia a dosis completa y según el programa”.

Un *pequeño estudio* sugirió además que una versión del ayuno 5:2 podría permitir a las mujeres con cáncer de mama metastásico vivir más tiempo. Harvie dijo que las mujeres que siguieron la dieta tardaron una media de 42 semanas en desarrollar el cáncer, frente a las 28 semanas de las mujeres que no siguieron la dieta, aunque esto debe confirmarse en estudios más amplios.

Para las que padecen cáncer de mama avanzado, “no les hará ningún daño”, dijo Harvie. “Y quizá mantenga tu tumor más pequeño durante más tiempo”.

En cuanto a todas las demás afirmaciones aún controvertidas en torno al ayuno intermitente —longevidad, mejora de la salud cardíaca y menor riesgo de enfermedad de Parkinson—, se está desarrollando una tendencia clara, dijo Varady: cuanto mejor es el estudio, menores son los resultados que arroja.

“Simplemente creo que nunca deberíamos haber hecho estas promesas, para empezar, basándonos en ensayos con ratones”, dijo.

Fuente: TN