

Ni dietas estrictas ni cuentas imposibles: así funciona la IA que ayuda a bajar de peso

20/05/2026



El debate en torno a la incorporación de la **inteligencia artificial** en las intervenciones de **salud pública** sumó nueva evidencia empírica a partir de un **experimento de campo** diseñado para evaluar el impacto de la asistencia algorítmica en la **gestión del peso corporal**. El ensayo clínico analizó si la **automatización personalizada** puede potenciar la pérdida de peso reduciendo los costos operativos en comparación con los métodos tradicionales de dieta sin soporte digital.

Qué resultados dieron los estudios que utilizaron a la IA que ayuda a

bajar de peso

Los **resultados preliminares** indican que el uso de **estas herramientas genera beneficios** estadísticamente medibles en el corto plazo, **abriendo interrogantes sobre su complementariedad** con la práctica médica convencional.

La **investigación se estructuró** a partir de una muestra de **416 participantes**, quienes fueron monitoreados durante un protocolo estricto de **veintiún días sin intervención médica** presencial adicional. El diseño del ensayo dividió a los voluntarios en tres brazos de estudio diferenciados:

- **IA individualizada:** usuarios que recibieron asesoría personalizada de forma exclusiva a través de un asistente automatizado.
- **IA comunitaria:** participantes que interactuaron con el mismo asistente algorítmico dentro de un entorno de chat grupal.
- **Grupo de control:** sujetos que siguieron las recomendaciones alimentarias tradicionales sin ningún tipo de apoyo tecnológico.

Al **cabo de las tres semanas**, el grupo con **asistencia de IA individual** registró una pérdida de peso media de **1,426 kilos**, mientras que el **grupo de control** reflejó una reducción promedio de **966 gramos**, consolidando una diferencia neta de aproximadamente 460 gramos entre ambas cohortes.

Asimismo, **los investigadores reportaron un impacto directo en los indicadores de composición corporal:** once personas inicialmente clasificadas dentro del **rango de obesidad** lograron descender de categoría diagnóstica durante el ensayo, elevando el total de casos con mejoría clínica de 6 a 17 pacientes.

Qué dijeron los investigadores sobre esta IA que ayuda a bajar de peso

Aunque este movimiento **representa cerca del 4% del universo total** de la muestra, el equipo de investigación destacó la velocidad del **cambio biológico considerando** el corto horizonte temporal y el **bajo costo** por usuario en relación con una **consulta nutricional clásica**.

Los propios autores advierten que **un período de tres semanas resulta insuficiente** para dictaminar la consolidación de hábitos saludables duraderos. **La IA evidencia una alta eficacia** de personalización a gran escala, pero **no reemplaza el acompañamiento humano ni el capital social** necesario para sostener las conductas a largo plazo. Actualmente, el estudio **carece de proyecciones o datos de seguimiento** que validen la permanencia de la pérdida de peso en horizontes de uno, cinco o diez años.

Fuente: La 100