Especialistas explican por qué las dietas no entregan resultados favorables a largo plazo

Un estudio reciente puso en alerta a las personas que realizan ayuno intermitente, una dieta que consiste en restringir las horas de alimentación a un tiempo específico. El académico del Departamento de Nutrición de la U. de Chile, Rodrigo Chamorro, asegura que las dietas, a largo plazo, no funcionan porque "promueven modificar la alimentación, ya sea restringiéndola o quitando o disminuyendo algún nutriente". Por su parte, la doctora del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Ana Claudia Villarroel, explica que "si a perder peso se refiere, es mejor tener una alimentación saludable con beneficios comprobados en el bienestar metabólico y cardiovascular".

Una nueva investigación encendió las alertas en torno a una de las más recientes dietas de moda, el ayuno intermitente. "Las personas que seguían un horario de comidas restringido a 8 horas tenían más probabilidades de morir de enfermedades cardiovasculares". Así lo explicó el autor principal del estudio, Victor Wenze Zhong, profesor y director del Departamento de Epidemiología y Bioestadística de la Facultad de Medicina de la Universidad Jiao Tong de Shanghái (China).

Aunque los resultados aseguran que son aún preliminares, esta no es la primera vez que se cuestiona este tipo de alimentación restrictiva. Ya en el 2022 se realizó un seguimiento de 139 adultos chinos con sobrepeso u obesidad significativa. Tras un año, la investigación reveló que no encontró ningún beneficio sobre el recuento de calorías para la pérdida de peso o la mejora de la salud cardiovascular.

Pero lo primero es aclarar ¿en qué consiste el ayuno intermitente? Ana Claudia Villarroel, doctora del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, explica que se trata de "una estrategia de alimentación que consiste en restringir las horas de alimentación a un tiempo específico. Existen ayunos de varias horas dentro del día, siendo el más habitual el 16:8, que consiste en tener 16 horas de ayuno y 8 horas para distribuir las comidas del día. También existen ayunos de días completos intercalados con otros días donde hay ingesta de alimentos".

En algunos casos, detalla la diabetóloga Ana Claudia Villarroel, este método puede funcionar, porque "contribuye a la adherencia o facilidad de apegarse a una pauta de alimentación hipocalórica. Otra razón es que contribuye a nivelar mejor los niveles de insulina en sangre durante el día, con lo que podría beneficiar la lipólisis o movilización de las grasas acumuladas. Otros beneficios que han sido descritos tienen que ver con la mejoría de los parámetros metabólicos de las personas (colesterol, glucosa en sangre, por ejemplo)".

Sin embargo, Rodrigo Chamorro, académico del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, asegura que, a largo plazo, ninguna dieta funciona. Esto es "porque las mal llamadas 'dietas' promueven modificar la alimentación, ya sea restringiéndola o quitando o disminuyendo algún nutriente, promoviendo diversos efectos, entre ellos, la baja de peso. No sirven, porque lo que se requiere es que la persona adhiera a este en el largo plazo. La comúnmente utilizada restricción calórica (mal llamada dieta) no tiene éxito en el largo plazo y las personas transitan por ciclos de baja y ganancia de peso en forma constante a través de los años".

"La alimentación es muy importante en la vida de todos nosotros y es un componente fundamental asociado al estado de salud/enfermedad. El llamado es a buscar y mantener un estilo

alimentario que se acerque lo más posible a las indicaciones de los nutricionistas y especialistas, que es alimentación saludable, hacerlo parte de la rutina familiar y social y mantenerlo en el tiempo. Asimismo, hacerse asesorar por profesional médico y nutricionista al momento de seguir un ayuno intermitente o dieta keto u otro por cierto período de tiempo. Eso, en conjunto con la realización de ejercicio físico y actividad física en forma regular, ayuda en la mantención del peso y el estado de salud", agrega el profesor Chamorro.

Por su parte, la doctora Villarroel añade que "si a perder peso se refiere, mejor que hablar de una dieta es hablar de patrones de alimentación. Estos se refieren a los alimentos que la persona debe incluir y no incluir en su vida diaria, de forma de tener una alimentación saludable con beneficios comprobados en el bienestar metabólico y cardiovascular. A esto se debe sumar una restricción calórica mientras la persona permanezca con exceso de peso. El patrón de alimentación que ha demostrado tener los mayores beneficios en este aspecto a largo plazo es la dieta Mediterránea, patrimonio de la humanidad, que se caracteriza por ser muy baja en productos ultraprocesados, alta en frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva, y cuyas proteínas provienen principalmente del pescado y las legumbres".

"Hay otros patrones de alimentación descritos con utilidad en este aspecto, como las dietas basadas en plantas y las dietas bajas en carbohidratos. En lo objetivo, cualquier patrón de alimentación va a ser útil mientras cumpla los siguientes requisitos: preferir verduras sin almidón, minimizar los azúcares agregados y granos refinados, evitar los productos ultraprocesados, incluir recomendaciones en base a estudios con evidencia sustentable, tener las calorías adecuadas para mantener un peso en rango saludable, incluyendo la restricción calórica en caso de exceso de peso".

El principal llamado de los especialistas antes de comenzar

algún cambio en la alimentación es consultar con un especialista. El profesor Rodrigo Chamorro sostiene que comenzar cualquier dieta de moda “puede ser peligroso si la persona las sigue sin ninguna supervisión, especialmente si son desbalanceadas. Ejemplo, la dieta keto puede ocasionar deficiencia de algún nutriente o efectos metabólicos indeseados. Un ayuno intermitente puede derivar en una restricción muy severa del tiempo para comer y ayunos prolongados, pobre calidad dietaria, entre otros”.