



Ayuno intermitente y dietas de moda: qué sabe la ciencia

Son de rápida viralización e invaden las conversaciones en redes sociales. Sin embargo, no todos los planes alimentarios son beneficiosos para la salud.

Buenos Aires, diciembre de 2025. El interés por el ayuno intermitente y por diversas dietas de moda ha aumentado en los últimos años. “Aunque estas prácticas suelen asociarse con promesas de descenso rápido de peso, mejoras metabólicas o ‘desintoxicación’, no todas tienen un respaldo científico sólido, y algunas pueden implicar riesgos si no se realizan con acompañamiento profesional”, señala el **Dr. Diego Picchio (MP 3016), médico cardiólogo y miembro del Comité de Salud Ambiental y Prevención Cardiovascular de la Federación Argentina de Cardiología (FAC).**

En este contexto, desde la FAC comparten recomendaciones para ayudar a la comunidad a comprender cuáles son los beneficios reales y los posibles riesgos de estas prácticas, reafirmando su compromiso de brindar información clara, confiable y basada en evidencia para favorecer decisiones saludables.

Ayuno intermitente: qué es y cómo actúa

El ayuno intermitente incluye distintos esquemas que alternan períodos de alimentación habitual con períodos de restricción parcial o total de alimentos. Entre los más conocidos se encuentran el 16/8 hs, el 5:2 días, la restricción calórica en días alternos y el ayuno prolongado bajo supervisión. Durante las primeras horas de ayuno, el cuerpo utiliza la glucosa disponible; luego descienden los niveles de insulina, aumenta el uso de grasas como fuente de energía y se activan procesos metabólicos asociados a:

- Reducción moderada del peso corporal
- Disminución de glucosa y mejora de la sensibilidad a la insulina
- Mayor utilización de grasas (lipólisis)
- Reducción del estrés oxidativo y de algunos mediadores inflamatorios, según ciertos estudios

Picchio explica que “en personas con sobrepeso u obesidad, el ayuno intermitente puede lograr una pérdida de peso similar a la de una dieta hipocalórica tradicional. Algunos estudios muestran pequeñas mejoras en la presión arterial, el colesterol LDL y los triglicéridos. Sin embargo, hasta el momento no se ha demostrado que el ayuno sea superior a otros enfoques nutricionales cuando la pérdida de peso es comparable”.

Respecto a los riesgos, Picchio menciona la posibilidad de hipoglucemia (descenso en los niveles de azúcar) en personas con diabetes bajo tratamiento, la aparición de atracones o conductas alimentarias poco saludables y descompensaciones en personas con enfermedades cardiovasculares no controladas. “No es una estrategia adecuada para todas las personas y debe evaluarse de manera individual”, concluye.

Dietas de moda



Un ejemplo es la dieta **cetogénica (“keto”)**, que se caracteriza por un alto consumo de grasas y una baja ingesta de carbohidratos. “En el corto plazo puede generar descenso de peso y mejoras en los niveles de glucosa. Sin embargo, en personas con cierta predisposición genética puede aumentar el colesterol LDL, producir cetosis excesiva y generar déficits de micronutrientes. Por eso, solo es útil en situaciones puntuales y bajo un seguimiento médico-nutricional estricto”, señala Picchio.

Otro caso es la **dieta détox**, que propone “eliminar toxinas” a través de jugos o restricciones extremas. Al respecto, Picchio aclara que “no existe evidencia científica que demuestre beneficios reales. El organismo ya cuenta con mecanismos propios de desintoxicación a través del hígado y los riñones”. Entre los riesgos de este tipo de dietas se encuentran la hipoglucemia, la pérdida de masa muscular y los desequilibrios hidroelectrolíticos, por lo que no son recomendadas por las sociedades científicas.

Por su parte, las **dietas ultra hipocalóricas** prometen descensos rápidos de peso mediante una restricción severa de calorías. Sin embargo, los estudios muestran que, si bien el peso baja rápidamente, suele aparecer el efecto rebote y una pérdida significativa de masa muscular. “Entre los riesgos se incluyen arritmias, alteraciones hidroelectrolíticas, baja presión arterial y trastornos de la conducta alimentaria. Por estos motivos, solo deben indicarse en situaciones médicas muy específicas”, explica Picchio.

Finalmente, se encuentran las **dietas basadas en los llamados “superalimentos”**, a los que se les atribuyen propiedades casi “curativas”. En este sentido, Picchio recuerda que “ningún alimento por sí solo previene ni cura enfermedades. Los beneficios para la salud dependen del patrón alimentario en su conjunto, no de productos aislados”.

Perspectiva cardiovascular

Frente a la gran cantidad de información que circula en distintos medios sobre dietas, desde la FAC recuerdan que **todo enfoque alimentario debe cumplir con tres principios básicos: seguridad metabólica y cardiovascular, posibilidad de sostenerse en el tiempo y adecuación al contexto clínico de cada persona.**

“Las investigaciones muestran que los patrones alimentarios con mayor evidencia en la reducción del riesgo cardiovascular a largo plazo siguen siendo **la dieta mediterránea, la dieta DASH y otras formas de alimentación basadas en alimentos reales**, con bajo nivel de procesamiento y un adecuado equilibrio de nutrientes. Hasta el momento, ninguna dieta de moda ha demostrado ser superior de manera sostenida a estos modelos, que cuentan con décadas de respaldo científico”, señala Picchio.

En este sentido, desde la FAC se destaca que tanto las dietas de moda como el ayuno intermitente pueden ofrecer beneficios en determinados grupos de pacientes, pero **no son soluciones universales** ni están exentas de riesgos. La clave continúa siendo la educación, la evaluación personalizada y el acompañamiento médico y nutricional, especialmente en personas con enfermedades crónicas o con riesgo cardiovascular.

Más información en:



Facebook: ComunidadFAC

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: ComunidadFAC

YouTube: ComunidadFAC

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Diego Echazarreta** de la ciudad de La Plata, Buenos Aires. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Lorena Brocal** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales