



La falta de pruebas sólidas sobre su efectividad reabre el debate en la percepción de los regímenes alimentarios

Cuestionado el ayuno intermitente

J.L.D. OURENSE
especial@laregion.net

El pasado marzo, un nuevo metanálisis concluyó que el ayuno intermitente no es mejor que una dieta clásica para perder peso. La revisión de Cochrane de febrero de este año no señaló que el ayuno intermitente no funcione en absoluto, sino algo más desestabilizador para los "creyentes" en este sistema, que no hay una evidencia robusta de superioridad frente a otras estrategias dietéticas comparables. La noticia encolerizó a los miles de seguidores de esta dieta, como ya sucedió en el pasado con la dieta Atkins o la dieta Dukan. Muchos de ellos escribieron comentarios virulentos y hostiles en los artículos que reprodujeron la noticia, mientras otros mostraron su desconfianza hacia la ciencia en general, aunque no así hacia las pocas investigaciones que en comparación afirman que comer en una única franja horaria es lo más de lo más.

DIFERENTES ESTUDIOS SOBRE EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

El fenómeno descrito no es anecdótico, sino que está bien documentado en la psicología y en estudios sobre el comportamiento alimentario. A saber, cuando una persona invierte tiempo, esfuerzo y a menudo sufrimiento (hambre o rigidez social entre otros en una dieta como el ayuno intermitente acostumbra a reaccionar visceralmente si la evidencia científica contradice la apuesta realizada. Cuando ocurre esto, como cambiar de opinión es muy costoso emocionalmente, lo habitual es atacar a la fuente por entender que los estudios que niegan las presuntas ventajas del ayuno intermitente están mal hechos. Pero la ciencia se renueva constantemente con cada nuevo descubrimiento, al contrario que las supersticiones.

"No es ignorancia, es autoprotección", puntualiza el psicólogo Luis Miguel Real acerca de la forma de reaccionar de aquellos que disienten con el conocimiento existente a día de hoy. "Al final es una cuestión de identidad, cuando llevamos mucho tiempo expuestos a una determinada narrativa nos auto-convencemos de que funciona, aunque no sea así, de la misma forma que tendemos a pensar que todas las cosas buenas que nos pasan se deben a ello".

"Hay gente que ha ganado muchísimo dinero a lo largo de los últimos años con el ayuno intermitente, pues hay desde gurús hasta comunidades on line, pasando por libros, cursos y canales de YouTube", añade este psicólogo. "Cuando nos unimos a un movimiento nos sentimos especiales y superiores de algún modo al resto de personas, ya que pensamos que los demás están desinformados o son unos ignorantes", recuerda.

Históricamente, este episodio ha venido repitiéndose, con diferente intensidad, en cuantas dietas han triunfado por todo lo alto entre la opinión pública. Sucedió, por ejemplo, cuando el doctor Pierre Dukan presumió de haber dado con un método revolucionario e infalible que permitía adelgazar de forma inmediata y mantener el peso el resto de la vida.

El ir "contra el sistema" suele dar buenos resultados en nutrición y en las redes sociales, pues garantiza minutos de fama. Sin embargo, Clotilde Vázquez, Jefa del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, recalca que "el ayuno intermitente no ha demostrado ser más beneficioso para perder peso, lo que no quiere decir que a alguna persona en particular, básicamente por sus características biológicas, psicológicas o simplemente por su estilo de vida, le haya sido útil".



Un reloj marca las horas en la tarea de realizar un ayuno intermitente.



Una mujer, frente a un plato de comida.