

AYUNO INTERMITENTE

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Funciona para perder peso. Eso no está en discusión: en los ensayos, la gente que ayuna pierde peso de verdad, del orden de **5,5 a 6,5 kg a los seis meses**.

Lo que sí parece tener de propio: **mejoras en sensibilidad a la insulina** que no aparecen igual solo con comer menos. Y una red de meta-análisis de **99 ensayos** publicada en el **BMJ (2025)** encontró que **el ayuno en días alternos** fue la única modalidad que superó a la restricción calórica continua.

Cómo funciona (el mecanismo)

Casi todo el efecto de peso se explica por lo simple: **si tienes ocho horas para comer, comes menos**. La ventana es un límite práctico, no magia metabólica.

Cómo adquirirlo

- Es un hábito **de restricción**, no de acción, y esos se sostienen peor. Funciona mejor como **regla de contexto** ("no desayuno") que como esfuerzo diario de voluntad.
- Encaja bien con el modelo de ForjaPeak porque es **binario**: o respetaste la ventana o no. No hay medias tintas que registrar.

Qué NO dice la evidencia

1. **A las mismas calorías, NO adelgaza más que comer menos.** El ensayo TREATY, publicado en el *New England Journal of Medicine*, comparó comer en ventana contra restricción calórica diaria **igualando las calorías totales**, y **no hubo diferencia significativa** en pérdida de grasa. Un meta-análisis de 10 ensayos aleatorizados encontró lo mismo a los seis meses. **La ventana no quema nada por sí sola.**
2. **"Ayuno intermitente" no es una cosa, son varias.** Comer en ventana de 8 horas, días alternos y el 5:2 son protocolos distintos con resultados distintos. En la red de 99 ensayos, **solo el de días alternos** destacó, y es justo el que casi nadie hace.
3. **La mayoría de los ensayos son cortos** y en personas con sobrepeso u obesidad. ****No se puede extrapolar**** a alguien delgado que quiere "optimizarse".
4. **No hay datos de adherencia a largo plazo** decentes. Un protocolo que funciona seis meses en un ensayo supervisado no dice nada de si aguantarás dos años.

Fuentes

- Ensayo TREATY y recopilación de ensayos 2024-2025:

<https://medium.com/illumination/intermittent-fasting-vs-caloric-restriction-what-2024-25-rcts-actually-show-3f18e172f889>

· Meta-análisis ayuno vs restricción continua (PMC):

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11930668/>

La primera es un resumen divulgativo; para vídeo conviene llegar al TREATY en el NEJM.

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.