

Ayuno Intermitente en pacientes con Hipertensión

Dra. Florencia Waisman: Cardióloga Universitaria- Especialista en HTA- presidenta del distrito NOA SAHA- Ex presidenta Sociedad Tucumana de HTA- JTP Catedra de Fisiología, Facultad de Medicina- Universidad Nacional de Tucumán

Dra. María Esperanza Haro: Especialista Universitaria en Cardiología- Ecografista diplomada en Imágenes de Cardiología Universidad Nacional de Tucumán. Miembro de comisión directiva Sociedad Tucumana de HTA- JTP Cátedra de Biofísica- Facultad de Medicina- Universidad Nacional de Tucumán

A favor: Dra. María Esperanza Haro

Ya se demostró, que existen medidas dietéticas que tienen impacto positivo sobre los valores de presión arterial, como la dieta DASH y la dieta mediterránea. El ayuno intermitente, tan divulgado en estos tiempos, se define como períodos de tiempo en ayuno prolongados con periodos de ingesta que varían entre 6 y 10 horas continuas por día.

Aunque no existen grandes ensayos clínicos que establezcan la relación entre el ayuno intermitente y los resultados cardiovasculares, algunos estudios mostraron que esta medida podría reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular mediante una mejora en el control del peso y la hipertensión arterial entre otros factores de riesgo

Esta controversia, expone los beneficios de dicho ayuno, aunque también deja interrogantes para futura evidencia.

El ayuno intermitente puede ejercer sus efectos benéficos, logrando descenso de peso, reduciendo el estrés oxidativo, mejorando el ritmo circadiano, bajando valores de PA sistólica y diastólica. Incluso en algunos estudios se registró el descenso del LDLc, así como la mejoría de la insulino resistencia.

Con respecto a la presión arterial, en el análisis realizado por Gabel, K y cols, los sujetos que realizaron ayuno intermitente, con un régimen calórico disminuido, lograron disminución significativa de la presión arterial, tanto sistólica como diastólica después de 5 semanas de ayuno intermitente.

El grupo de McAlister y cols, también informó disminución en los valores de presión arterial sistólica, tanto en el grupo de ayuno intermitente

y restricción calórica, como en el grupo, que también cumplía ayuno intermitente pero durante el periodo de ventana de ingesta, lo hicieron con alimentos a demanda sin importar el déficit calórico.

Cabe aclarar que la gran mayoría de la bibliografía disponible hasta el momento, pareciera ser mismo grupo de trabajo, sin embargo se puede observar en distintos estudios cuando compararon ayuno intermitente con mayor o menor ventana de alimentación, en comparación con grupos con dieta tradicional, el grupo de Cienfuegos, mostró reducción en la presión arterial sistólica (4–9%) y la presión arterial diastólica (7–9%) en grupos con ayuno intermitente, comparado con el control. También observaron que este fenómeno era más marcado en aquellas personas con períodos de alimentación más cortos, es decir, de 6 horas, aunque también pudo verse en periodos de 8 y 10 horas. La disminución de la presión arterial se observó con mayor frecuencia en estudios en los que los participantes perdieron al menos el 3% del peso corporal inicial. Pero en contraposición a lo observado por el grupo de Cienfuegos, Sutton y cols, mostró en participantes con periodos de ventana de 6 hs, que la presión arterial se redujo a pesar de que no presentar cambios en el peso corporal.

En conclusión, según la evidencia hasta la fecha, parecería que el ayuno intermitente, independientemente del periodo de ventana de alimentación y de las calorías ingeridas, ejercería efectos beneficiosos sobre la presión arterial en aquellos sujetos con valores basales de PA alterados, relacionados sobre todo a los cambios en el peso corporal.

En contra: Dra Florencia Waisman

El ayuno intermitente es una forma de alimentación restringida en el tiempo, normalmente constituido por un esquema de 16 horas de ayuno y 8 horas de ingesta de comida, aunque esta proporción de tiempo puede variar, así como también, el tipo de ingesta durante las horas de alimentación que varían en cuanto calorías y tipos de nutrientes. Este tipo de ayuno, ha ganado popularidad en los últimos años y se muestra prometedor como posible nuevo paradigma en el enfoque de la pérdida de peso y la reducción de la inflamación, lo que conllevaría a posibles beneficios para la salud a largo plazo.

Es importante aclarar que, en la bibliografía utilizada, el ayuno intermitente, es tomado como tal, independientemente de las variables de horas y de calorías. Otra dificultad en la lectura de publicaciones, es que los estudios clínicos disponibles, cuentan con poblaciones especiales, y en su gran mayoría con obesidad. El grupo de Malinowski, mostró beneficios en el descenso de la Presión arterial, pero solamente cuando los sujetos, se encontraban cumpliendo dicho ayuno, regresando a los niveles de Presión arterial de inicio al finalizar dicha modalidad dietética.

Al leer el metaanálisis de Hamed Kord y cols, que cuenta con 23 estudios e incluyen un total de 1397 participantes, se puede observar que tanto la presión arterial sistólica (PAS) como la presión arterial diastólica (PAD) presentaron reducciones significativas, pero, esto fue más marcado en grupos que siguieron esta dieta intervención ≤ 12 semanas. Por lo que la pregunta obligada es: En una patología crónica como la hipertensión arterial, ¿Es válida la implementación de medidas higiénico dietéticas que tengan marcada respuesta solo por esa pequeña cantidad de tiempo? Según el conocimiento de los autores de este metaanálisis, este estudio es el primero en investigar los efectos de este tipo de intervención por lo que se deduce que para su implementación, necesitaremos más investigación.

Según el consenso coreano, recientemente publicado (3) existen limitaciones a la hora de interpretar y evaluar los beneficios y riesgos generales del ayuno intermitente.

Los estudios incluidos en el análisis mostraron poca representación asiática, mostrando una tasa de abandono que varió del 6% al 31% y también amplia heterogeneidad en el período o ciclo de ayuno. Con respecto a la duración de los estudios, las investigaciones a largo plazo fueron escasas. Los períodos de estudio variaron desde 3 meses hasta un máximo de 1 año (solo 1 estudio de 1 año). Por lo que también afirma que faltan estudios para evaluar los efectos a largo plazo de esta estrategia alimentaria.

Por lo ante expuesto, podemos concluir que existen mas dudas que certezas, así como falta de evidencia acerca de los beneficios y de la implementación del Ayuno Intermitente, como herramienta en pacientes con patologías crónicas como la hipertensión arterial.

Lecturas recomendadas:

-Malinowski B, Zalewska K, Węsierska A, Sokołowska MM, Socha M, Liczner G, Pawlak-Osińska K, Wiciński M. Intermittent Fasting in Cardiovascular Disorders-An Overview. *Nutrients*. 2019 Mar 20;11(3):673. doi: 10.3390/nu11030673. PMID: 30897855; PMCID: PMC6471315.

-Kord-Varkaneh H, Nazary-Vannani A, Mokhtari Z, Salehi-Sahlabadi A, Rahmani J, Clark CCT, Fatahi S, Zanghelini F, Hekmatdoost A, Okunade K, Mirmiran P. The Influence of Fasting and Energy Restricting Diets on Blood Pressure in Humans: A Systematic Review and Meta-Analysis. *High Blood Press Cardiovasc Prev*. 2020 Aug;27(4):271-280. doi: 10.1007/s40292-020-00391-0. Epub 2020 Jun 20. PMID: 32564204.

-Choi JH, Cho YJ, Kim HJ, et al; Committee of Clinical Practice Guidelines; Korean Society for the Study of Obesity (KSSO); Effect of Carbohydrate-Restricted Diets and Intermittent Fasting on Obesity, Type 2 Diabetes Mellitus, and Hypertension Management: Consensus Statement of the Korean Society for the Study of Obesity, Korean Diabetes Association, and Korean Society of Hypertension. *Diabetes Metab J*. 2022 May;46(3):355-376

-Varady KA, Cienfuegos S, Ezpeleta M, Gabel K. Cardiometabolic Benefits of Intermittent Fasting. *Annu Rev Nutr*. 2021 Oct 11;41:333-361. doi: 10.1146/annurev-nutr-052020-041327. PMID: 34633860.

-Gabel K, Varady KA. Current research: effect of time restricted eating on weight and cardiometabolic health. *J Physiol*. 2022 Mar;600(6):1313-1326. doi: 10.1113/JP280542. Epub 2020 Oct 21. PMID: 33002219.

-Gabel K, Cienfuegos S, Kalam F, Ezpeleta M, Varady KA. Time-Restricted Eating to Improve Cardiovascular Health. *Curr Atheroscler Rep*. 2021 Mar 26;23(5):22. doi: 10.1007/s11883-021-00922-7. PMID: 33772388; PMCID: PMC8218778.