



Endocrinología, Diabetes y Nutrición



P-204 - AYUNO INTERMITENTE Y DIABETES MELLITUS TIPO 2

P. Suárez Cabrera y J.M. Sánchez Vicente

CAP Sant Llàtzer, Terrassa.

Resumen

Objetivos: Identificar la última evidencia sobre cómo afecta el ayuno intermitente en la diabetes mellitus tipo 2.

Material y métodos: Para la realización de esta revisión sistemática se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica, desde diciembre de 2021 hasta enero de 2022 en las siguientes bases de datos: Pubmed, SCOPUS, CINAHL, Web of Science, Biblioteca Cochrane Plus, CUIDEN plus, LILACS, Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud y Scielo. Los descriptores utilizados han sido: 'intermittent fasting' y 'diabetes mellitus, tipo 2'. También se ha utilizado el operador booleano 'AND'. Asimismo, los filtros de búsqueda empleados han sido: artículos desde 2017 y texto completo. Con respecto a los criterios de inclusión, se ha tenido en cuenta que los artículos abarcaran específicamente los efectos que produce el ayuno intermitente en la diabetes mellitus tipo 2. Por otra parte, dentro de los criterios de exclusión se encuentran artículos repetidos, artículos sin textos completos, artículos no relacionados con el objetivo general y artículos con estudios en animales. Atendiendo a la estrategia de búsqueda, se obtuvo un total de 328 artículos que, tras la aplicación de los filtros de búsqueda mencionados, se redujo a 170 resultados. Tras la eliminación de los artículos repetidos y los que no cumplían los criterios de inclusión/exclusión y la lectura de título y abstract, se leyeron 33 artículos completos. Finalmente, se incluyeron 14 artículos a esta revisión (un metanálisis, 11 revisiones sistemáticas, un estudio observacional y una serie de casos).

Resultados: Entre la bibliografía seleccionada se ha encontrado que el ayuno intermitente favorece el control glucémico en personas con diabetes tipo II ya que disminuye los niveles de glucosa en sangre, la hemoglobina glicosilada (HbA_{1c}), la resistencia a la insulina e incluso algunos estudios sostienen que mejora la función de las células. Asimismo, también se señala que influye positivamente en la composición corporal (pérdida de peso, disminución del perímetro de la cintura e IMC). Sin embargo, también se refiere que el ayuno intermitente puede producir efectos perjudiciales y que no es recomendable para todos los pacientes. Es por ello que es de vital importancia realizar este tipo de prácticas bajo la supervisión y seguimiento de profesionales sanitarios.

Conclusiones: Aunque la evidencia encontrada muestra aspectos beneficiosos sobre la práctica del ayuno intermitente en pacientes con diabetes mellitus tipo 2, no es posible recomendarla de manera generalizada, ya que la evidencia encontrada es limitada y se requiere más investigaciones y ensayos clínicos aleatorizados y controlados, con un mayor número de pacientes y una mayor duración, para determinar la eficacia y seguridad a corto y largo plazo.