

Efectos del ejercicio físico y el ayuno intermitente en la salud: una revisión sistemática

Jorge Salse-Batán¹, Brian Villar Pérez¹, Miguel A. Sánchez-Lastra², Carlos Ayán Pérez³

¹Universidad de Vigo. Pontevedra. ²Grupo de investigación Healthy-Fit. Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur). Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación. Universidad de Vigo. Pontevedra. ³Grupo de investigación Well-Move. Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS Galicia Sur). Facultad de Ciencias del Deporte y de la Educación. Departamento de Didácticas Especiales. Universidad de Vigo. Pontevedra.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00027

Recibido: 24/04/2020
Aceptado: 15/10/2020

Resumen

Objetivos: Esta investigación tuvo como objetivo revisar sistemáticamente la evidencia científica al respecto de los efectos que tiene en la salud el hecho de combinar ejercicio físico y ayuno intermitente, así como determinar si su impacto es mayor que cuando ambas actividades se realizan de forma separada.

Material y método: Se llevó a cabo una búsqueda en MEDLINE a través de PubMed, Scopus, SportDiscus, Cochrane Library y CINAHL, mediante la combinación de las siguientes palabras clave "Intermittent Fasting", "Ramadan", "Time Restricted Feeding" y "Physical Exercise". La calidad metodológica fue determinada mediante la escala Physiotherapy Evidence Database (PEDro).

Resultados: De los 711 resultados obtenidos tras la primera búsqueda, cuatro ensayos clínicos aleatorizados (ECAs) fueron definitivamente incluidos en el estudio. La calidad metodológica de los ensayos analizados resultó ser "regular" en tres estudios y "buena" en uno de ellos. Los resultados obtenidos muestran que el ayuno combinado con ejercicio resulta ser más eficaz en la mejora de parámetros relacionados con la composición corporal, tales como el peso corporal, el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de cintura, la masa grasa y el porcentaje de masa grasa. También se observó una mejora en la glucosa, la resistencia a la insulina, el colesterol HDL y LDL, la presión arterial sistólica y diastólica, los triglicéridos y el consumo máximo de oxígeno.

Palabras clave:
Ayuno. Ejercicio físico.
Obesidad. Sobrepeso.

Conclusiones: La combinación de ayuno intermitente con ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en la salud cardiovascular y metabólica. Dicha estrategia parece ser un método efectivo para mejorar la salud de las personas a través de variables relacionadas con la composición corporal, así como con el nivel de glucosa, colesterol y triglicéridos.

Effects of physical exercise and intermittent fasting for health: a Systematic review

Summary

Objectives: This research aimed to systematically review the scientific evidence regarding the effects on health of combining exercise and fasting, as well as to determine if their impact is greater than when both activities are performed separately.

Material and method: A search of following databases was performed: MEDLINE through PubMed, Scopus, SportDiscus, Cochrane Library and CINAHL, by combining the keywords "Intermittent Fasting", "Ramadan", "Time Restricted Feeding" and "Physical Exercise". The methodological quality was determined using the Physiotherapy Evidence Database (PEDro) scale.

Results: Of the 711 results found in the first search, only four studies were definitely selected. The methodological quality of the analyzed trials turned out to be "fair" in three studies and "good" in one of them. The results obtained show that fasting combined with exercise turns out to be more effective in improving the body composition-related parameters, such as body weight, body mass index (BMI), waist circumference, fat mass and fat mass percentage. An improvement in glucose, insulin resistance, HDL and LDL cholesterol, systolic and diastolic blood pressure, triglycerides and maximal oxygen uptake were also observed.

Key words:
Fasting. Physical Exercise.
Obesity. Overweight.

Conclusions: The combination of intermittent fasting with physical exercise is an effective and interesting strategy to improve cardiovascular and metabolic health. This strategy appears to be an effective method to improve people's health through variables related to body composition, as well as the level of glucose, cholesterol and triglycerides.

Correspondencia: Jorge Salse-Batán
E-mail: jorgesalseb@gmail.com