

Esta simple estrategia sería más efectiva para perder peso que una dieta constante

Investigadores estadounidenses reunieron a 165 participantes con sobrepeso u obesidad, con edades de 18 a 60 años.

Una rutina de ayuno intermitente 4:3 (IMF, por sus siglas en inglés), que consiste en limitar la ingesta de calorías durante tres días a la semana y comer con normalidad los cuatro restantes, es más efectiva para perder peso que seguir una dieta diaria constantemente, según un artículo publicado recientemente en la revista *Annals of Internal Medicine*.



El equipo de investigadores reunió a 165 participantes con sobrepeso u obesidad, cuya edad oscilaba de 18 a 60 años, y les pidió que siguieran una dieta IMF o una de restricción calórica diaria (DCR, por sus siglas en inglés) durante un año, al tiempo que les recomendaba aumentar la actividad

física.

La pérdida de peso varió en ambos grupos, pero la media del grupo IMF fue de 7,7 kg, frente a los 4,8 kg del grupo RDC. También se observaron **pequeñas mejoras** en marcadores de salud como la **tensión arterial** en ambos grupos.

“El mensaje más importante para mí es que se trata de una estrategia dietética que constituye una alternativa basada en la evidencia, especialmente para las personas que han probado la DCR y les ha resultado difícil”, explicó Victoria Catenacci, endocrinóloga de la Universidad de Colorado (EE.UU.) y coautora del estudio, que reconoció que los resultados fueron “sorprendentes y emocionantes”.

Fuente: rt.