

CONTROVERSIA CON INTERACCIÓN: Diabetes mellitus tipo 2: individualizando el plan alimentario: ¿Cuándo elegir dieta cetogénica versus ayuno intermitente?

Coordinadora: Dra. Estrella Menéndez

Dra. Susana Gutt

Médica especialista en Nutrición, Hospital Italiano de Buenos Aires, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

El patrón de alimentación de ayuno intermitente (AI) surge de tradiciones antiguas, practicado por diferentes comunidades por razones culturales o religiosas. Hipócrates escribió: “Comer cuando estás enfermo es para alimentar tu enfermedad”, mientras que Plutarco sugirió: “En lugar de usar medicamentos, mejor ayunar hoy”.

El AI se diferencia de la restricción calórica (RC) y si bien a corto plazo demostró mejorar diferentes factores de riesgo cardiovascular, mantenerla durante períodos prolongados es dificultoso y se produce reganancia de peso.

El AI consiste en un patrón de períodos de tiempo desde 12 h hasta varios días con consumo de pocas o ninguna caloría. Hay diferentes tipos de AI con horarios o días de ayuno y el resto de horas o días con ingesta isocalórica o hipocalórica. Esta propuesta terapéutica debe ser consensuada con el paciente y se considera que imita patrones de alimentación humanos de ingesta, la intermitencia. La bibliografía muestra datos que respaldan los beneficios con respecto a la pérdida de peso y la salud cardiometabólica ya que la alimentación con restricción de tiempo resultó en una disminución de la ingesta energética y del peso corporal, también de la masa grasa corporal, la presión arterial, así como de la glucemia, los triglicéridos, la tolerancia a la glucosa y los marcadores inflamatorios.

El AI está indicado en personas con diabetes mellitus tipo 2; mejora la sensibilidad a la insulina y la homeostasis de la glucosa por disminución de la adiposidad y de la resistencia a la insulina, disminuye la ingesta calórica y por ello la producción de insulina, aumenta los niveles de AMPK y la reprogramación metabólica en relación con el sistema circadiano que interviene en la regulación de la homeostasis energética en el contexto de los ciclos día/noche y, a su vez, dirige a relojes moleculares codificados genéticamente, cerebrales y en otros órganos, desarrollado en la evolución y cuya función es alinear el metabolismo con la hora del día.

Palabras clave: ayuno intermitente; diabetes.

Bibliografía

- Zang BY, He LX, Xue L. Intermittent fasting: potential bridge of obesity and diabetes to health? *Nutrients* 2022;14:981.
- Vasim I, Majeed CN, DeBoer MD. Intermittent fasting and metabolic health. *Nutrients* 2022;14:631.
- Nowosad K, Sujka M. Effect of various types of intermittent fasting (IF) on weight loss and improvement of diabetic parameters in human. *Current Nutrition Reports* 2021;10:146-154.

CONTROVERSY WITH INTERACTION: Type 2 diabetes mellitus: individualizing the dietary plan: When to choose a ketogenic diet versus intermittent fasting?

Coordinator: Dr. Estrella Menéndez

Dr. Susana Gutt

Physician specialist in Nutrition, Italian Hospital of Buenos Aires, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

The intermittent fasting (IF) eating pattern arises from ancient traditions, practiced by different communities for cultural or religious reasons. Hippocrates wrote: "Eating when you are sick is to feed your illness" and Plutarch suggests: "Instead of using medicines, it is better to fast today." AI differs from calorie restriction (RC) and although in the short term it was shown to improve different cardiovascular risk factors, maintaining it for prolonged periods is difficult and causes weight gain.

Intermittent fasting (IF) eating pattern is becoming more accepted. It arises from very ancient traditions and has been practiced by different communities, whether for cultural or religious reasons. Hippocrates once wrote: "Eating when you are sick is to feed your illness." The ancient Greeks believed that fasting improves cognitive abilities and even Plutarch suggests: "Instead of using medicines, it is better to fast today."

IF differs from calorie restriction (CR) in which caloric intake is decreased without generating risk of malnutrition. Although short-term calorie restriction has been shown to improve different cardiovascular risk factors, most people have difficulty maintaining it for long periods and gain weight. IF consists of a pattern of time periods from 12 hours to several days with little or no calorie consumption. There are different types of IF with fasting hours or days and the rest of the hours or days with isocaloric or hypocaloric intake. This therapeutic proposal must be agreed upon with the patient and is considered to imitate human eating patterns of intake and intermittency. The literature shows data supporting the benefits regarding weight loss and cardiometabolic health as time-restricted feeding resulted in a decrease in energy intake and body weight, as well as body fat mass, blood pressure as well as glycemia, triglycerides, glucose tolerance and inflammatory markers.

IF is indicated in people living with type 2 diabetes, it improves insulin sensitivity and glucose homeostasis by reducing adiposity and insulin resistance, reducing caloric intake and therefore insulin production, increases AMPK levels and metabolic reprogramming in relation to the circadian system that intervenes in the regulation of energy homeostasis in the context of day/night cycles and in turn directs genetically encoded molecular clocks, brain and other organs, developed in evolution and whose function is to align the metabolism with the time of day.

Key words: intermittent fasting; diabetes.