

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 3 de abril de 2024

Comunicado de prensa irresponsable de la American Heart Association sobre el estudio sobre el ayuno intermitente

Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.

OMNS (3 de abril de 2024) La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) publicó recientemente un informe de noticias que destaca una presentación de un cartel que sugería una asociación entre un horario de alimentación restringido de 8 horas (ayuno intermitente) y un riesgo 91% mayor de enfermedad cardiovascular. Mortalidad ([AHA 2024](#), [Chen 2024](#)). Este comunicado de prensa de la AHA se difundió rápidamente por Internet, causando mucha confusión entre el público. Sin embargo, este hallazgo preliminar no ha sido objeto de un análisis estadístico completo ni de una revisión por pares, y la divulgación prematura de dicha información por parte de la AHA ha sido criticada como irresponsable y potencialmente engañosa.

Hay varios problemas con la presentación del cartel de la AHA:

1. En primer lugar, es sólo una presentación en póster de un estudio de encuesta epidemiológica, que no ha pasado por el análisis estadístico requerido, los ajustes necesarios y un proceso final de revisión por pares antes de que pueda ser publicado. Que una organización sanitaria muy influyente como la American Heart Association apesarse la publicación de un estudio tan incompleto es, como mínimo, poco científico e irresponsable ante el público y la ciencia.
2. El estudio se basó en dos cuestionarios que abarcaron un período de aproximadamente 15 años (2003 - 2018), antes de que el ayuno intermitente o la alimentación con restricción de tiempo/alimentación con restricción de tiempo se convirtieran en términos populares. Estos términos no se hicieron populares hasta mucho más tarde. La definición de alimentación con restricción de tiempo (ayuno intermitente) no estaba clara ni para los encuestadores ni para los encuestados. Esto plantea dudas sobre la precisión y validez de los resultados de la encuesta.
3. Este estudio compara un grupo de 414 personas que fueron encuestadas solo dos veces durante ese período entre 2003 y 2018 y que informaron comer dentro de un período de 8 horas al día. El grupo de referencia estaba formado por 11.831 personas que también fueron encuestadas sólo dos veces durante ese período y que informaron comer entre 12 y 16 horas al día. ¿Recuerda su ventana de alimentación diaria de la semana pasada, y mucho menos la de hace años?
4. La diferencia en el tamaño del grupo de estudio (414 personas) en comparación con el grupo de referencia (11.831 personas) es enorme. Esto requiere manipulación estadística para llegar a una interpretación significativa.
5. El estudio no se ha ajustado por factores de confusión. Por ejemplo, el 27% del grupo de estudio de 414 personas eran fumadores, en comparación con el 16,9% de fumadores en el grupo de referencia de 11.831 personas. El tabaquismo supone un importante riesgo de muerte cardiovascular y por cáncer. Esta enorme diferencia (27% frente a 17%) debe ajustarse durante el análisis estadístico antes de poder llegar a alguna conclusión. Hacer público un estudio tan inmaduro va en contra del mérito científico y es al menos irresponsable.

En un estudio científico serio se ajustarían todos estos factores y el manuscrito sería revisado por pares antes de su publicación. Esta presentación de póster de la AHA puede sobrevivir o no a este riguroso proceso de publicación y, por lo tanto, es posible que no se publique finalmente. El comunicado de prensa de la AHA sobre este estudio sobre el ayuno intermitente es prematuro, engañoso, rayano en la pseudociencia y ha causado una confusión significativa y un daño potencial al público.

El conflicto de intereses de la American Heart Association con las grandes empresas alimentarias y farmacéuticas es una preocupación importante, ya que puede influir en las recomendaciones de salud de la organización ([Lauerman 2016](#)). Documentos recientemente publicados revelan que la Academia de Nutrición y Dietética, que respalda varios productos alimenticios, tiene vínculos financieros con empresas como Nestlé, PepsiCo, Hershey, Kellogg's, General Mills y otras ([Reed 2022](#)). De manera similar, la American Heart Association ha recibido millones de fabricantes de comida rápida y alimentos procesados ([Kaplan 2017](#)). Las principales empresas farmacéuticas donan enormes sumas de fondos a organizaciones sanitarias, lo que potencialmente influye en su enfoque en el tratamiento en lugar de abordar las causas fundamentales de enfermedades como las malas elecciones dietéticas ([Kaplan 2017](#)). [Canella \(2015\)](#) y [Yanamadala \(2012\)](#) destacan el potencial de influencia de la industria en eventos científicos y la creación de grupos fachada para oponerse a la regulación gubernamental. [Mialon \(2022\)](#) subraya aún más esta influencia, quien encontró que el 95% del Comité Asesor de Guías Dietéticas 2020 de EE. UU. tenía conflictos de intereses con las industrias alimentaria y farmacéutica. [Pereira \(2016\)](#) enfatiza la necesidad de regular la formación y las prácticas de los nutricionistas, mientras que [Nestlé \(2013\)](#) y [Mozaffarian \(2017\)](#) analizan la amenaza a la integridad científica y el papel de la industria alimentaria en la investigación sobre nutrición. [Mendelson \(2011\)](#) también señala la prevalencia de conflictos de intereses en las guías de práctica clínica cardiovascular. Estos estudios subrayan colectivamente la necesidad de transparencia y regulación para mitigar la influencia de las grandes empresas alimentarias en organizaciones de salud como la American Heart Association.

Numerosos estudios han demostrado los beneficios potenciales del ayuno intermitente para la salud cardiovascular, la pérdida de peso, la salud metabólica, la función cerebral, la longevidad e incluso las enfermedades autoinmunes y el cáncer ([Sun 2024](#), [Cheng 2024](#)). Estos estudios enfatizan el impacto positivo del ayuno intermitente en diversos aspectos de la salud y el bienestar. Desde una perspectiva evolutiva, los ancestros humanos hacían ayuno intermitente de forma rutinaria, lo que parece otorgar beneficios de supervivencia.

He estado practicando el ayuno intermitente (como parte de mi protocolo de medicina integrativa y ortomolecular) y lo he recomendado a mis pacientes, clientes y público durante más de 10 años con gran éxito ([Cheng 2024](#)).

Referencias:

1. QUÉ. 2024. <https://newsroom.heart.org/news/8-hour-time-restricted-eating-linked-to-a-91-higher-risk-of-cardiovascular-death>
2. Chen, M et al. 2024. https://s3.amazonaws.com/cms.ipressroom.com/67/files/20242/8-h+TRE+and+mortality+AHA+poster_031924.pdf
3. Cheng, R. La experiencia de un médico de 15 años de ayuno intermitente <http://orthomolecular.org/resources/omns/v20n06.shtml>
4. Canella DS, Martins AP, Silva HF, Passanha A, Lourenço BH. Participación de las industrias de alimentos y bebidas en eventos científicos de la salud: consideraciones sobre conflictos de intereses. Rev Panam Salud Pública. Octubre de 2015; 38 (4): 339-43. PMID: [26758226](#).

5. Kaplan, J. 2017. La visión de un médico sobre "What the Health" (medicaleconomics.com) <https://www.medicaleconomics.com/view/physicians-take-what-health>
6. Lauerman, K. 2016.

Big Soda patrocinó 96 grupos de salud: un gran conflicto de intereses, según un estudio - The Washington Post. <https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2016/10/10/big-soda-sponsored-96-health-groups-a-big-conflict-of-interest-study-dice/>

Las "grandes gaseosas" patrocinaron 96 grupos de salud: un gran conflicto de intereses, según un estudio - The Denver Post <https://www.denverpost.com/2016/10/10/big-soda-sponsored-96-health-groups/>

7. Mendelson TB, Meltzer M, Campbell EG, Caplan AL, Kirkpatrick JN. Conflictos de intereses en las guías de práctica clínica cardiovascular. Médico Interno del Arco. 28 de marzo de 2011; 171 (6): 577-84. doi: 10.1001/archinternmed.2011.96. PMID: [21444849](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21444849/) .
8. Mialon M, Serodio PM, Crosbie E, Teicholz N, Naik A, Carriedo A. Conflictos de intereses para los miembros del comité asesor de directrices dietéticas de EE. UU. 2020. Nutrición de Salud Pública. 21 de marzo de 2022; 27 (1): e69. doi: 10.1017/S1368980022000672. PMID: [35311630](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35311630/) .
9. Mozaffarian D. Conflicto de intereses y el papel de la industria alimentaria en la investigación en nutrición. JAMA. 2 de mayo de 2017;317(17):1755-1756. doi: 10.1001/jama.2017.3456. PMID: [28464165](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28464165/) .
10. Nestlé M. Conflictos de intereses en la regulación de la seguridad alimentaria: una amenaza a la integridad científica. Médico Interno JAMA. 9-23 de diciembre de 2013; 173(22):2036-8. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.9158. Errata en: JAMA Intern Med. 14 de octubre de 2013; 173 (18): 1756. PMID: [23925569](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23925569/) .
11. Pereira TN, Nascimento FA, Bandoni DH. Conflicto de intereses en la formación y prácticas de los nutricionistas: es necesaria regulación. Cien Saude Colet. 2016 diciembre;21(12):3833-3844. Portugués. doi: 10.1590/1413-812320152112.13012015. PMID: [27925123](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27925123/) .
12. Reed, B. 2022. Revelado: el grupo que da forma a la nutrición en EE. UU. recibe millones de la gran industria alimentaria | Nutrición | The Guardian https://www.theguardian.com/science/2022/dec/09/academy-nutrition-financial-ties-processed-food-companies-contributions?trk=public_post_comment-text
13. Sun ML, Yao W, Wang XY, Gao S, Varady KA, Forslund SK, Zhang M, Shi ZY, Cao F, Zou BJ, Sun MH, Liu KX, Bao Q, Xu J, Qin X, Xiao Q, Wu L, Zhao YH, Zhang DY, Wu QJ, Gong TT. Ayuno intermitente y resultados de salud: una revisión general de revisiones sistemáticas y metanálisis de ensayos controlados aleatorios. ECMedicina Clínica. 11 de marzo de 2024; 70: 102519. doi: 10.1016/j.eclinm.2024.102519. IDPM: [38500840](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38500840/) ; PMCID: [PMC10945168](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC10945168/) .
14. Yanamadala S, Bragg MA, Roberto CA, Brownell KD. Grupos fachada de la industria alimentaria y conflictos de intereses: el caso de Estadounidenses contra los impuestos a los alimentos. Nutrición de Salud Pública. 15(8):1331-2, agosto de 2012. doi: 10.1017/S1368980012003187. Publicación electrónica del 12 de junio de 2012. PMID: [22687144](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22687144/) .

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>