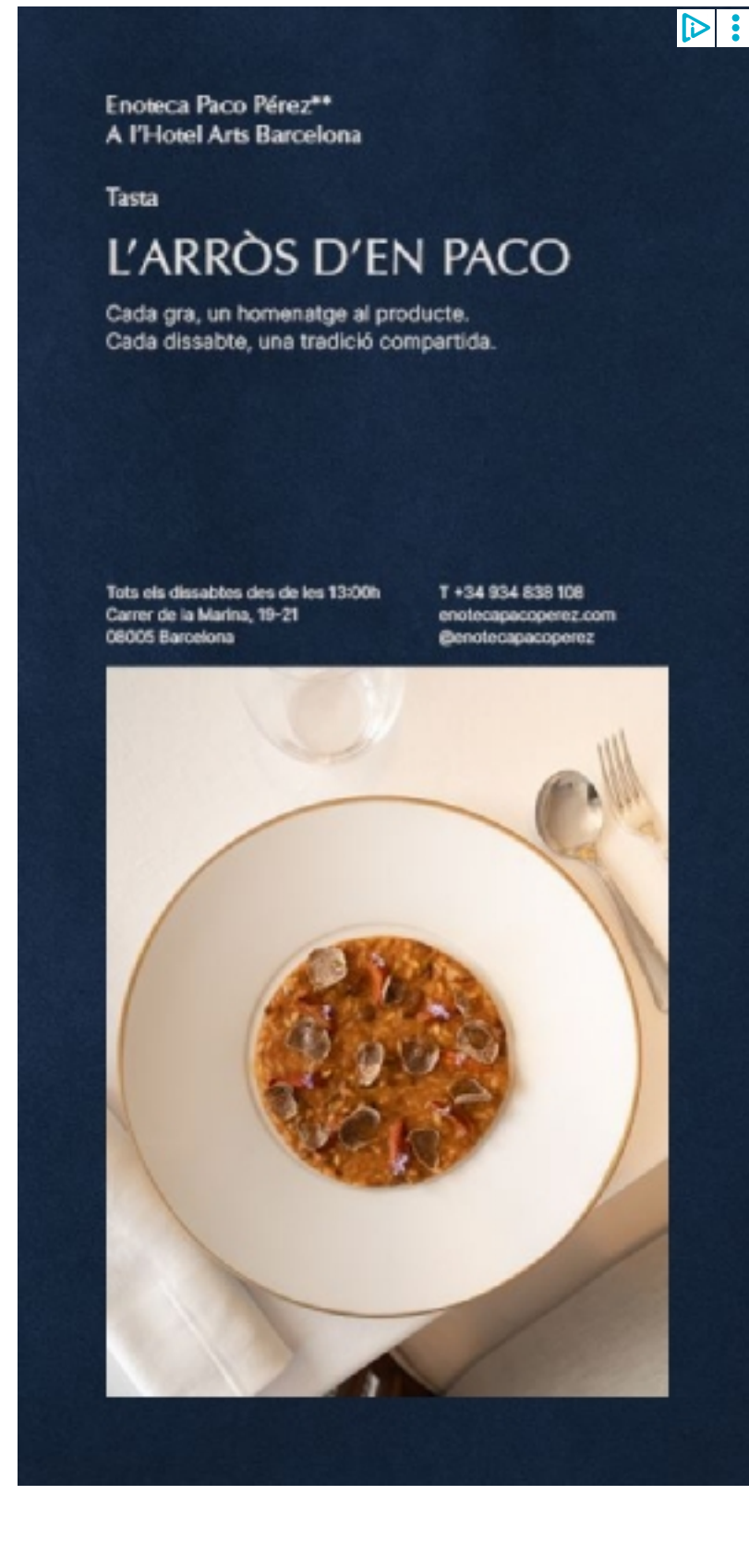
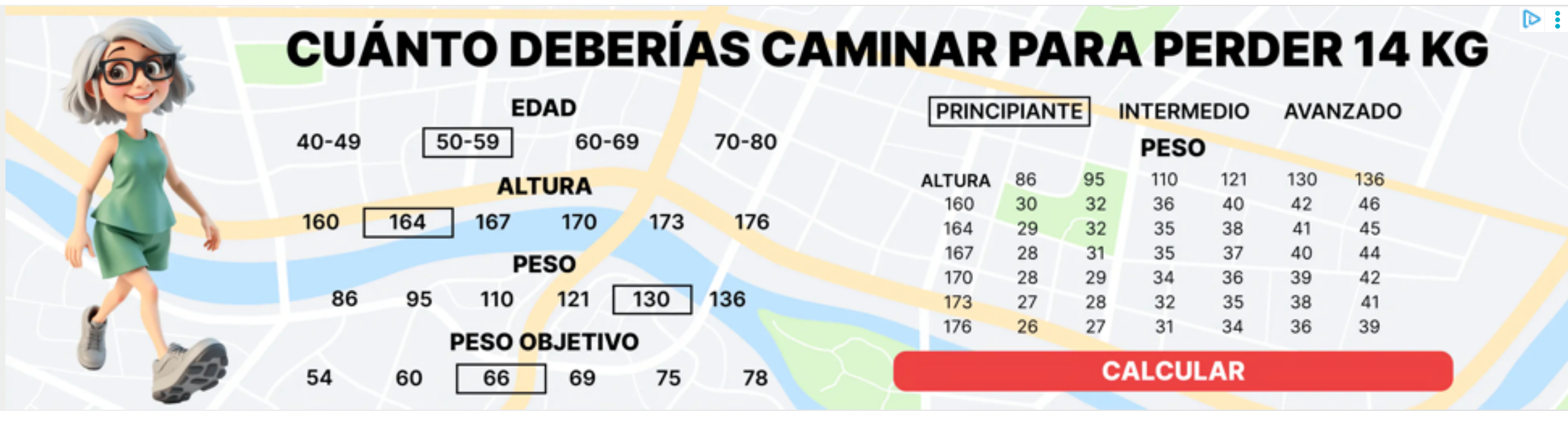
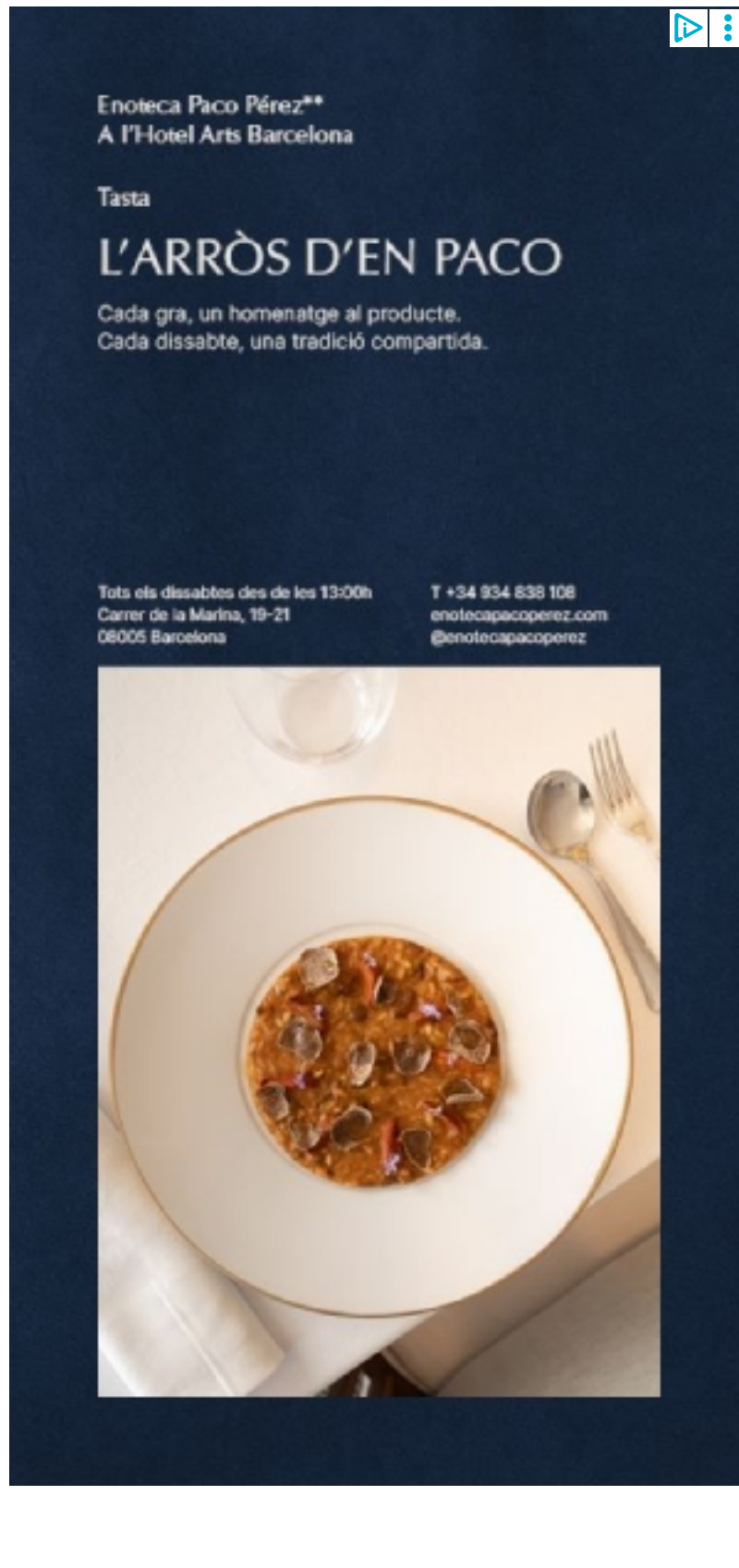




Más allá de la dieta: la ciencia cuestiona el ayuno intermitente y desata la furia de sus seguidores

• La falta de pruebas sólidas sobre su efectividad reabre el debate sobre el peso de la identidad, el marketing y la experiencia personal en la percepción de los regímenes alimentarios

• **¿Kéfir, kombucha o yogur líquido?Cuál es la mejor bebida probiótica**



Ayuno intermitente. (Getty Images)

Antonio Ortí 27/03/2026 06:00



Hace unos días, un nuevo **metanálisis** concluyó que el ayuno intermitente no es mejor que una dieta clásica para perder peso. La revisión de Cochrane de febrero de 2026 no señaló que el ayuno intermitente no funcione en absoluto, sino algo más desestabilizador para los “creyentes” en este sistema: no hay una evidencia robusta de superioridad frente a otras estrategias dietéticas comparables. La noticia, una vez más, encolerizó a los miles de seguidores de esta dieta, como ya sucedió en el pasado con la dieta Atkins o la dieta Dukan. Muchos de ellos escribieron comentarios virulentos y hostiles en los artículos que reprodujeron la noticia, mientras otros mostraron su desconfianza hacia la ciencia en general, aunque no así hacia las pocas investigaciones que, en comparación, afirman que comer en una única franja horaria es lo más de lo más.



El fenómeno descrito no es anecdótico, sino que está bien documentado en la psicología y en estudios sobre el comportamiento alimentario. A saber: cuando una persona invierte tiempo, esfuerzo y, a menudo, sufrimiento (hambre, rigidez social, etc.) en una dieta como el ayuno intermitente, acostumbra a reaccionar visceralmente si la evidencia científica contradice la apuesta realizada. Cuando ocurre esto, como cambiar de opinión es muy costoso emocionalmente, lo habitual es atacar a la fuente (y también al “mensajero” que difunde la noticia), por entender que los estudios que niegan las presuntas ventajas del ayuno intermitente están mal hechos (“también se decía que comer huevos era malo para la salud y ahora nos dicen justo lo contrario”, señalaba uno de los comentarios). Pero, claro, la ciencia se renueva constantemente con cada nuevo descubrimiento, al contrario que las supersticiones. Curiosamente, quienes critican que la nutrición haya cambiado con el paso de los años, no se quejan tan amargamente ni ponen el grito en el cielo al comprobar como en la medicina, la ingeniería, la física, la astronomía y en cualquier otro ámbito “científico” ha ocurrido propio.

“No es ignorancia, es autoprotección”, puntualiza el psicólogo Luis Miguel Real acerca de la forma de reaccionar de quienes disienten con el conocimiento existente a día de hoy. “Al final es una cuestión de identidad: cuando llevamos mucho tiempo expuestos a una determinada narrativa, nos auto-convencemos de que funciona, aunque no sea así, de la misma forma que tendemos a pensar que todas las cosas buenas que nos pasan se deben a ello”, comenta el autor del libro “No pienses en un oso verde” (Vergara).

“Por otra parte, hay gente que ha ganado muchísimo dinero a lo largo de los últimos años con el ayuno intermitente, pues hay desde gurús hasta comunidades on line, pasando por libros, cursos y canales de YouTube”, añade este psicólogo. “Cuando nos unimos a un movimiento, nos sentimos especiales y superiores de algún modo al resto de personas, ya que pensamos que los demás están desinformados o son unos ignorantes”, recuerda.

Históricamente, este episodio ha venido repitiéndose, con diferente intensidad, en cuantas dietas han triunfado por todo lo alto entre la opinión pública. Sucedió, por ejemplo, cuando el doctor Pierre Dukan presumió de haber dado con un método revolucionario e infalible que permitía adelgazar de forma inmediata y mantener el peso el resto de la vida. Tal vez por este motivo, a partir del año 2007 se puso de moda que sus fans, los “dukanetes”, como se les conocía popularmente, colgaran fotos y vídeos en Twitter, Facebook y You Tube para expresar de la manera más gráfica posible cómo era su silueta antes de conocer a Dukan y cómo era luego. Como puede comprobarse en los artículos que se publicaron entonces, cada vez que aparecía una opinión contraria a Dukan, la mayoría de los dukanetes reaccionaba airadamente, achacando este hecho a la envidia y los celos que despertaba el médico francés, cuando no a la lógica ignorancia que cabe atribuir a las personas que niegan la mayor. Para los expertos que han estudiado este fenómeno, las dietas drásticas para perder peso acaban dando lugar a comunidades cerradas que no solamente comparten unas pautas alimentarias, sino también una ideología y una manera similar de ver el mundo y de relacionarse con la ciencia. El ayuno intermitente, por ejemplo, se asocia a disciplina y autocontrol (hay quien también utiliza el término “empoderamiento”), además de relacionarse con figuras influyentes (profesionales de la salud mediáticos que lo prescriben a sus pacientes, biohackers, influencers...), lo que genera una narrativa de superioridad frente a la “nutrición convencional”.

El ir “contra el sistema” suele dar buenos resultados en nutrición y en las redes sociales, pues garantiza minutos de fama. Sin embargo, Clotilde Vázquez, Jefa del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, se declara partidaria de las cosas claras y el chocolate espeso. “El ayuno intermitente no ha demostrado ser más beneficioso para perder peso, lo que no quiere decir que a alguna persona en particular, por sus características biológicas, psicológicas o por su estilo de vida, le haya sido útil”, indica. “Pero es importante aclarar que el conocimiento existente es el resultado de impulsar estudios robustos y sin conflicto de intereses que al final concluyen lo que concluyen”, prosigue. “Y eso hay que creérselo, aunque sea una verdad provisional y mañana un enfoque distinto pueda modificar lo que hoy sabemos”, recuerda. “Las conclusiones de las revisiones de estudios sobre un tema en concreto, como el ayuno intermitente, se cumplen para la mayoría de personas, por eso los profesionales de la salud aplicamos sus resultados por defecto”, desvela.

“Muchos seguidores del ayuno intermitente están influidos por personas que están ganando dinero con esta dieta. ¿Por qué no se promociona tanto como el ayuno intermitente la dieta mediterránea, que sí ha demostrado científicamente que funciona?”, se pregunta esta médica en voz alta. “Pues porque la dieta mediterránea es patrimonio de la humanidad y no se puede comercializar ni tiene tanto marketing”, responde.

No obstante, cuando la evidencia científica cuestiona los postulados de una dieta famosa, sus seguidores lo viven como un ataque personal a ellos y a cuantos comparten sus mismas ideas, lo que activa respuestas emocionales muy intensas. Por este motivo, cuando aparece una nueva revisión de estudios que relativiza los aparentes beneficios, el cerebro prioriza la experiencia personal sobre la evidencia agregada.

El orgullo herido suele ser el telón de fondo, ya que tener que reconocer que el ayuno intermitente no era mejor que otras estrategias nutricionales, genera un rechazo automático, ya que viene a ser como admitir que la persona en cuestión tal vez ha estado perdiendo el tiempo en una diaita (el término griego del que procede la palabra dieta, y que significa “estilo de vida”) difícilmente sostenible en el largo plazo, aunque muchos ayunadores intermitentes juren y perjuren en las redes sociales que se mantendrán fieles de por vida a este patrón alimentario, como hicieron hace algo menos de veinte años los seguidores (hoy casi desaparecidos) de la dieta Dukan.

— De Atkins al ayuno intermitente, pasando por Dukan

No todas las dietas provocan el mismo nivel de defensa emocional. Pasó con Atkins, cuando defendió que los carbohidratos eran el enemigo número uno, y pasó más tarde con Dukan (quien posteriormente fue inhabilitado como médico), cuando depositó la fe en las proteínas como solución universal. Desde que en 2012 el ayuno intermitente comenzó a consolidarse como tendencia internacional, ha ocurrido lo propio con la creencia de que el “timing”, la franja horaria en la que se come, es el factor clave para tener buena salud, más incluso que los alimentos escogidos. No obstante, la animadversión que profesan algunos ayunadores intermitentes hacia cualquier investigación que pondere los presuntos beneficios de su dieta, está muy lejos de ser un fenómeno únicamente español. Las informaciones publicadas por *The Guardian*, *The Times* o *The Financial Times* tras la última revisión de estudios realizada en febrero de 2026, han generado comentarios parecidos a los habidos en España. En plataformas como Reddit o X (antes Twitter), abundan los mensajes que califican al citado metanálisis de “basura metodológica”. He aquí otros comentarios extraídos de Reddit: “mi experiencia personal demuestra lo contrario”, “no pienso delegar mi salud y bienestar a un sistema que prefiere mantenerme enfermo” o “¿a quien le importan los estudios científicos?”. Sin embargo, vale la pena escuchar a Clotilde Vázquez, “la última revisión de estudios sobre el ayuno intermitente no ha negado que a alguna persona en particular le pueda ir bien ayunar intermitentemente, sino lo que ha hecho es poner de relieve que para el promedio de personas, para la mayoría, esta dieta no ofrece beneficios adicionales en relación a otras propuestas”, puntualiza esta alicantina afincada en Madrid a “Comer”.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO

Noelia Castillo, horas antes de recibir la eutanasia: "Quiero morir guapa. Me pondré el vestido más bonito que tengo y me maquillaré con algo sencillo"

