



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, viernes 18 de agosto de 2023

No. 410/2023

Alerta IMSS de afectaciones a la salud por practicar ayuno intermitente sin consultar a profesionales de la nutrición

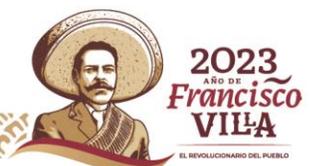
- **El Seguro Social hace un llamado a evitar la práctica de dietas alternativas difundidas en internet y redes sociales por llamados *coaches* de vida, sin respaldo científico ni supervisión de profesionales de la salud.**
- **El IMSS recuerda a la población derechohabiente que cuenta con estrategias de alimentación saludable como NutriIMSS y ofrece asesoría nutricional individualizada en las Unidades de Medicina Familiar.**
- **Lilia Hernández Alvarado, coordinadora delegacional de Nutrición del OOAD en Zacatecas, señaló que el ayuno intermitente puede generar efectos secundarios como sensación de hambre, irritabilidad, náuseas y ansiedad.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) alerta a la población derechohabiente sobre posibles daños a la salud por la práctica de la dieta alternativa conocida como ayuno intermitente difundida en internet y redes sociales por llamados *coaches* de vida, la cual se promueve sin respaldo científico ni supervisión de profesionales de la salud.

El Seguro Social recuerda que cuenta con estrategias de alimentación como NutriIMSS, en la que se dan herramientas para llevar una alimentación saludable, y ofrece a los derechohabientes asesoría nutricional individualizada en las Unidades de Medicina Familiar (UMF).

Lilia Hernández Alvarado, coordinadora delegacional de Nutrición del Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada (OOAD) del IMSS en Zacatecas, señaló que el ayuno intermitente es una opción de tratamiento dietoterapéutico que se basa en buscar periodos de ayuno o de restricción alimentaria para control de peso, pero entre sus desventajas está que, al poner al cuerpo en una situación de déficit de calorías, no es una opción a largo plazo y puede generar efectos secundarios como sensación de hambre, irritabilidad, náuseas, dificultad para concentrarse y ansiedad.

“El ayuno intermitente es diferente a lo que recomendamos como una alimentación saludable. Una alimentación saludable la basamos en el plato del bien comer, que incluye tres grupos de alimentos: los cereales como arroz, pan, tortilla; el grupo rojo, que son las proteínas de origen animal, pollo, pescado, huevo, leche y queso, y las leguminosas, que son las proteínas vegetales como el frijol, haba, garbanzo, lenteja y soya; el tercer grupo son las frutas y verduras que nos van a aportar vitaminas y minerales”, dijo.





Hernández Alvarado señaló que la base de una alimentación saludable es incluir un alimento de cada grupo para cubrir las necesidades nutrimentales de una persona y subrayó que la práctica del ayuno intermitente puede ser particularmente riesgosa en adultos mayores de 70 años, niños y adolescentes.

“Tampoco se recomienda en personas con antecedentes de trastornos de la alimentación, ni personas que padezcan ansiedad o depresión ya diagnosticada por un especialista de la salud mental. No lo vamos a recomendar a personas con enfermedad renal crónica porque tienen un metabolismo completamente diferente de las grasas y las proteínas, por la naturaleza de su enfermedad”, indicó.

La especialista del IMSS señaló que el ayuno intermitente tiene el objetivo de aportar pocas calorías, menores a las que la persona gasta durante el día, para que el cuerpo pueda utilizar otros nutrientes como son las grasas como fuente principal de energía y con eso lograr la reducción de peso, en las medidas corporales y porcentaje de masa grasa; sin embargo, señaló que cada organismo presenta un impacto diferente, por lo que es importante recibir una atención especializada a la hora de buscar la reducción de peso.

“Como alternativas últimamente hay varias opciones, como el ayuno intermitente, la dieta cetogénica, la dieta vegetariana; la recomendación para la población general es que llevemos una alimentación saludable, y después, considerando las características de nuestro paciente, vamos a poder adaptar alguna de las opciones terapéuticas siempre y cuando estén bien vigiladas por un especialista en nutrición, con un soporte científico”, dijo.

Hernández Alvarado subrayó que el IMSS cuenta con un equipo de profesionales de la salud como médicos, enfermeras, nutriólogos y trabajadores sociales, que trabajan en conjunto para evaluar de manera integral a cada paciente, “evitemos seguir recomendaciones que emiten lugares que carecen de respaldo científico, como redes sociales o *coaches* de estilos de vida, que no van a dar una recomendación específica para ti, hablan de generalidades y es muy importante que cuidemos nuestra salud”.

---o0o---

LINK FOTOS:

<https://drive.google.com/drive/folders/liwhBVGdb8dRdCRvOTAqjFANg3T0C63Vo?usp=sharing>

LINK VIDEO:

<https://imssmx.sharepoint.com/:v/s/comunicacionsocial/EYd8IPt7JSxKrnAedDxmYT4B5G29-aRV5brKfVsQ4zFZkQ?e=IY06ea>