

PROTOSCOLOS, MOTIVOS Y NIVEL DE SATISFACCIÓN SOBRE AYUNO INTERMITENTE EN LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE TELEGRAM "BIOLOGÍA Y RENDIMIENTO"

ALBORNOZ, Araceli Melina; CORDOBA, María Lucila; CORONEL, María Soledad; GE, Diana; BORTOLAZZO, Graciela

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción. El Ayuno Intermitente (AI) es una temática con un alto nivel de interés a nivel poblacional, el cual ha sido ampliamente difundido a través de los medios y redes sociales.

Objetivo. Indagar acerca de los protocolos de AI adoptados por los integrantes del grupo de Telegram "Biología y rendimiento" del Dr. Federico Galassi, mencionar los motivos que los llevaron a realizarlo y evaluar el nivel de satisfacción obtenido mediante el AI.

Metodología. Se realizó un estudio descriptivo transversal con 70 respuestas computadas en el mes de marzo de 2023.

Resultados. El 58,5% de los integrantes se identificó de sexo biológico masculino. El 35,71% pertenece a la franja de 36 a 45 años y el 27,14% de 26 a 35 años. El protocolo de AI más utilizado fue el protocolo 16/8, elegido por el 79% de los participantes. En cuanto a los motivos que los llevaron a realizar AI, se encontró que el más común fue el descenso de peso, seguido por el control

del apetito, luego la disminución de la glucemia y los valores de colesterol. El nivel de satisfacción fue mayoritariamente satisfactorio y muy satisfactorio.

Conclusión. Existe una distribución desigual en sexo y edad, con participantes mayormente de Argentina. El método 16/8 fue el más elegido y el descenso de peso el motivo más común como muestra la evidencia. La mayoría reportó satisfacción con el ayuno intermitente. Se necesitan más investigaciones sobre efectos y consideraciones éticas del ayuno intermitente.

Palabras claves: ayuno intermitente (AI), obesidad, descenso de peso, protocolos de ayuno, beneficios del AI

ABSTRACT

Introduction. Intermittent Fasting (IF) is a topic with a high level of interest among the people, which has been widely spread through the media and social networks.

Objective. To inquire about the IF protocols adopted by the members of Dr. Federico Galassi's Telegram group "Biology and performance", to mention the reasons that led them to do it and to evaluate the level of satisfaction obtained through IF.

Methodology. A cross-sectional descriptive study was performed with 70 responses collected in the month of March 2023.

Results. 58.5% of the members identified themselves as male biological sex. A total of 35.71% belonged to the 36 to 45 years age group and 27.14% to the 26

to 35 years age group. The most frequently used IF protocol was the 16/8 protocol, chosen by 79% of the participants. As for the reasons for performing IF, the most common one was weight loss, followed by appetite control, then reduction of blood glucose and cholesterol levels. The level of satisfaction was mostly satisfactory and very satisfactory.

Conclusion. There is an irregular distribution in sex and age, with participants mostly from Argentina. The 16/8 method was the most chosen one and weight loss the most common reason as shown by the evidence. Most participants reported satisfaction with intermittent fasting. Further research on the effects and ethical considerations of intermittent fasting is needed.

Keywords: intermittent fasting (IF), obesity, weight loss, fasting protocols, benefits of IF