

Cartas al Editor

1. Hospital Carlos Holmes Trujillo. Programa de Riesgo Cardiovascular, Cali, Colombia.
 2. Pontificia Universidad Javeriana, Cali Colombia.
 3. Departamento de Epidemiología, Universidad Libre – Seccional Cali. Cali, Colombia;
 4. Departamento de Docencia Universitaria, Universidad Piloto - Bogotá, Colombia
- a. Médico
b. Médico Residente de Medicina Familiar

Recibido: 05/02/2023

Aprobado: 17/02/2023

Correspondencia:

Juan Santiago Serna-Trejos

Email:

juansantiagosernatrejos@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3140-8995

Citar como:

Lenis-González JP, Lugo-Galindo K, Serna-Trejos JS. Ayuno intermitente como estrategia para la prevención de cáncer: ¿qué evidencias tenemos?. Rev Hisp Cienc Salud. 2023; 9(1):55-57. DOI: [10.56239/rhcs.2023.91.599](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.91.599)

Ayuno intermitente como estrategia para la prevención de cáncer: ¿qué evidencias tenemos?

Intermittent fasting as a strategy for cancer prevention: what evidence do we have?

Juan Pablo Lenis-González^{1a}, Katherine Lugo-Galindo^{2b}, Juan Santiago Serna-Trejos^{3,4a}

Señor Editor. En la actualidad los patrones alimentarios que poseen los seres humanos se han asociado a conductas poco controladas, acompañadas de estilos de vida no saludables como el sedentarismo, tabaquismo, consumo de licor, entre otros, conllevando a procesos patológicos, pues priorizan el enfoque dietético, dicho enfoque puede ser simple, sostenible y seguro permitiendo que se hagan buenas elecciones dando como resultado una composición corporal que permita tener un cuerpo sano, por esto se ha estudiado la calidad de la dieta y como esto ha impactado los resultados en salud, generando asociaciones tales como: el ayuno intermitente y la alimentación restringida en el tiempo en los procesos de salud enfermedad ⁽¹⁾.

El ayuno intermitente es el patrón de dieta citado con más frecuencia en 2020 entre los estadounidenses de 18 a 80 años^[2], un ensayo clínico aleatorizado en Nueva Zelanda cuyos participantes eran adultos sanos (mayores de 18 años) mostro que dicha población tuvo como elección de dieta al ayuno intermitente en un 54% por encima de la dieta mediterránea en un 27%⁽²⁾ lo que evidencia que el ayuno intermitente es

una de las dietas elegidas por la población adulta especialmente por los efectos benéficos no sólo en el cáncer si no también la eficacia que ha mostrado en la pérdida de peso y mejoras en múltiples indicadores de salud como la resistencia a la insulina, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo, presión arterial, reducción de colesterol total, colesterol LDL y concentración de triglicéridos.

Diferentes estudios han reportado que los mecanismos celulares y moleculares por los cuales el ayuno intermitente mejora la salud están relacionados con las vías de señalización de respuesta al estrés celular adaptativo lo que hace que mejore la salud mitocondrial, la reparación del ADN y la autofagia ⁽³⁾.

Los diferentes estudios sugieren la existencia de un vínculo fuerte entre el exceso de peso corporal y múltiples tipos de neoplasias malignas que incluyen mama, endometrio, ovario, colorrectal, hígado, páncreas, vesícula biliar, cardiaco gástrico, adenocarcinoma esofágico, células renales, tiroides mieloma múltiple entre otras. Y esto sugiere la presencia de inflamación crónica, la resistencia a la insulina y el metabolismo alterado de las hormonas sexuales, parecen ser factores

1. Hospital Carlos Holmes Trujillo. Programa de Riesgo Cardiovascular, Cali, Colombia.
2. Pontificia Universidad Javeriana, Cali Colombia.
3. Departamento de Epidemiología, Universidad Libre – Seccional Cali. Cali, Colombia;
4. Departamento de Docencia Universitaria, Universidad Piloto - Bogotá, Colombia
 - a. Médico
 - b. Médico Residente de Medicina Familiar

Recibido: 05/02/2023

Aprobado: 17/02/2023

Correspondencia:

Juan Santiago Serna-Trejos

Email:

juansantiagosernatrejos@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3140-8995

Citar como:

Lenis-González JP, Lugo-Galindo K, Serna-Trejos JS. Ayuno intermitente como estrategia para la prevención de cáncer: ¿qué evidencias tenemos?. Rev Hisp Cienc Salud. 2023; 9(1):55-57. DOI: [10.56239/rhcs.2023.91.599](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.91.599)

claves para su asociación con cáncer, por lo cual nace entonces alternativas dietéticas como el ayuno intermitente, esta última se instaure como una forma de prevención de desarrollo de neoplasias.

Un ensayo clínico de modificación dietética de la iniciativa de la salud de la mujer asignó al azar a aproximadamente 480.000 mujeres posmenopáusicas a un grupo control de dieta estadounidense habitual en comparación con un grupo de intervención de una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras, aunque estas mujeres no experimentaron una reducción en el riesgo de cáncer de mama o colorrectal análisis post hoc si sugiere que la muerte como resultado de cáncer de mama fue significativamente menor en las mujeres que desarrollaron cáncer de mama después de la aleatorización. A la intervención dietética en comparación con los controles ⁽⁴⁾.

Incluso en patologías con patologías metabólicas como la diabetes, El ensayo Look AHEAD⁽⁵⁾ fue un ensayo aleatorizado de 4859 pacientes diabéticos con sobrepeso que no contaban con un diagnóstico inicial de cáncer, fueron aleatorizados a una intervención intensiva en el estilo de vida que incluía un objetivo calórico de 1200 a 1800 kilocalorías (kcal) diarias (menos del 30% de calorías de grasa y más de un 15% de proteína con una mediana de seguimiento de 11 años) los pacientes del grupo de intervención intensiva en el estilo de vida tuvieron una incidencia un 16 % menor de cánceres relacionados con la obesidad ⁽⁶⁾.

Varios ensayos clínicos aleatorizados a corto plazo (2 a 6 meses) han demostrado

efectos favorables del ayuno en días alternos o de una dieta “5:2” (ayuno dos días aleatorizados a la semana o dos días seguidos con restricción calórica total) en la mejora de algunos factores de riesgo de cáncer, incluyendo la disminución de los niveles de glucosa, insulina y leptina en ayunas y el aumento de la adiponectina, todos los cuales han sido implicados en la patogénesis del cáncer. Sin embargo, estudios extendidos a 12 meses no lograron mostrar una mejora significativa⁽⁷⁾.

Lo anteriormente expuesto deja sin duda un abanico de puntos clave de investigación para no solo explorar tratamiento, si no prevención de neoplasias malignas que son en este momento la segunda causa de muertes a nivel mundial, mediante la implementación de estrategias nutricionales optimas, como el ayuno intermitente. Se hace necesario así, investigar esquemas alternos nutricionales que incentiven nuevos ensayos clínicos que impacten significativamente en la progresión o desarrollo de neoplasias.

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de interés

Los autores niegan tener conflictos de interés.

Referencias Bibliográficas

1. Jospe MR, Roy M, Brown RC, Haszard JJ, Meredith-Jones K, Fangupo LJ, et al. Intermittent fasting, Paleolithic, or Mediterranean diets in the real world: Exploratory secondary analyses of a

1. Hospital Carlos Holmes Trujillo. Programa de Riesgo Cardiovascular, Cali, Colombia.
2. Pontificia Universidad Javeriana, Cali Colombia.
3. Departamento de Epidemiología, Universidad Libre – Seccional Cali. Cali, Colombia;
4. Departamento de Docencia Universitaria, Universidad Piloto - Bogotá, Colombia
 - a. Médico
 - b. Médico Residente de Medicina Familiar

Recibido: 05/02/2023

Aprobado: 17/02/2023

Correspondencia:

Juan Santiago Serna-Trejos

Email:

juansantiagosernatrejos@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3140-8995

Citar como:

Lenis-González JP, Lugo-Galindo K, Serna-Trejos JS. Ayuno intermitente como estrategia para la prevención de cáncer: ¿qué evidencias tenemos?. Rev Hisp Cienc Salud. 2023; 9(1):55-57. DOI: [10.56239/rhcs.2023.91.599](https://doi.org/10.56239/rhcs.2023.91.599)

- weight-loss trial that included choice of diet and exercise. Am J Clin Nutr [Internet]. 2020;111(3):503–14. doi:[10.1093/ajcn/nqz330](https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz330)
2. Clifton KK, Ma CX, Fontana L, Peterson LL. Intermittent fasting in the prevention and treatment of cancer. CA Cancer J Clin [Internet]. 2021;71(6):527–46. doi:[10.3322/caac.21694](https://doi.org/10.3322/caac.21694)
3. Mattson MP, Longo VD, Harvie M, States U, States U, Angeles L, et al. Impact of Intermittent Fasting. Ageing Res Rev [Internet]. 2017;39:46–58. doi:[10.1016/j.arr.2016.10.005](https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.10.005)
4. Kershaw EE, Flier JS. Adipose tissue as an endocrine organ. J Clin Endocrinol Metab [Internet]. 2004;89(6):2548–56. doi:[10.1210/jc.2004-0395](https://doi.org/10.1210/jc.2004-0395)
5. Cardiovascular Effects of Intensive Lifestyle Intervention in Type 2 Diabetes. New England Journal of Medicine. 11 de julio de 2013;369(2):145-54. Doi: [10.1056/NEJMoa1212914](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1212914)
6. Antunes F, Erustes AG, Costa AJ, Nascimento AC, Bincoletto C, Ureshino RP, et al. Autophagy and intermittent fasting: the connection for cancer therapy? Clinics [Internet]. 2018;73(16). doi:[10.6061/clinics/2018/e814s](https://doi.org/10.6061/clinics/2018/e814s)
7. Fung J. The obesity code:Unlocking the secrets of weight loss. Greystone Books, editor. Vancouver: Greystone Books; 2016.

