

EDITORIAL

Editorial - ¿Por qué investigamos?

[Editorial - Why do research?]

Osvaldo Reyes

Editor en Jefe, Revista FECASOG.

Si buscan los orígenes del “ayuno intermitente”, una forma de restricción calórica donde solo se ingieren alimentos por periodos cortos de tiempo (generalmente 8 horas), descubrirán algo interesante. A pesar de la popularidad del concepto y de que en los tiempos modernos muchos gurús de la alimentación, incluyendo médicos, lo apoyan y promueven, sus raíces datan de 1915. Estos ensayos iniciales culminaron con un capítulo publicado en el libro *Obesity: its pathogenesis and management*. El capítulo mencionaba ayunos de uno a catorce días, sugiriendo resultados espectaculares. Esta información, que requería un riguroso proceso de replicabilidad para demostrar su eficacia, saltó a las revistas culturales sin ser confirmada por otros expertos. Una vez algo pasa del terreno científico al popular, se convierte en conocimiento público y su uso crece de manera exponencial. Esto llevó a que, ya en los setenta, médicos e investigadores advirtieran del riesgo de estas terapias que buscaban soluciones rápidas a un problema mucho más profundo.

Por décadas investigadores de todo el mundo han ido sumando estudios para establecer la seguridad y eficacia del ayuno intermitente. A pesar de que los datos parecían sugerir un efecto muy pobre en la pérdida de peso y una casi nula protección cardiovascular, la popularidad del método no menguó y se comenzó a hablar de su capacidad de reducir el riesgo de cáncer y de enfermedades cardiovasculares, sin que, nuevamente, existieran estudios que apoyaran esta conclusión.

Ahora, más de cuarenta años después, un estudio que incluyó a más de veinte mil sujetos encontró que las personas con patrones nutricionales limitados a ocho horas tenían un riesgo 91% mayor de muerte por causas cardiovasculares. Este riesgo era mayor en pacientes con enfermedades cardíacas previas o cáncer. Lo más llamativo, no aumentaba la longevidad.

Autor corresponsal
Osvaldo Reyes
editor@revcog.org

Palabras claves
editorial, investigación.

Key words
editorial, research.

Fecha de Recibido
11 de mayo de 2024

Fecha de Publicado
25 de abril de 2024

Reproducción
Artículo de acceso gratuito para uso académico personal e individual. Prohibida reproducción para otros usos o derivados.

El estudio dista mucho de ser perfecto, pero es una prueba adicional de algo que solo la evidencia podrá demostrar. Que una medida porque sea popular no la hace cierta y que solo la evaluación rigurosa, con una adecuada metodología científica, es la forma correcta de recomendar medidas con el fin de mejorar la salud de la población.

Por eso se investiga. Para tratar de obtener la verdad y ofertarla al mundo. Es un proceso que nunca termina, pues la realidad de hoy puede ser una mentira mañana, pero mientras se trabaja con datos sacados de una adecuada investigación y no solo de lo que me parece es lo correcto, estamos haciendo ciencia y, lo más importante, lo correcto.

ENGLISH EXCERPT

If you look up the origins of "intermittent fasting," a form of calorie restriction where food is only eaten for short periods of time (usually 8 hours), you will discover something interesting. Despite the popularity of the concept and the fact that in modern times many food gurus, including physicians, support and promote it, its roots date back to 1915. These early trials culminated in a chapter published in the book Obesity: its pathogenesis and management. The chapter mentioned fasts of one to fourteen days, suggesting spectacular results. This information, which required a rigorous replication process to prove its efficacy, jumped into the cultural magazines without being confirmed by other experts. Once something moves from the scientific to the popular arena, it becomes public knowledge and its use grows exponentially. This led, as early as the 1970s, physicians and researchers to warn of the risk of these therapies that sought quick fixes to a much deeper problem.

Oswaldo Reyes

Dr. Oswaldo Reyes

Editor en Jefe

Revista FECASOG
