

# El ayuno intermitente y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria según la evidencia científica

*Intermittent Fasting and Its Relationship with Eating Disorders According to Scientific Evidence*

<https://doi.org/10.47286/10.47286/01211463.623>

**Ángela Granados Henao<sup>1</sup>**  
**Wendy Yurani Hernández Elejalde<sup>1</sup>**  
**Catalina Andrea Machado Ibarra<sup>1</sup>**  
**Ana María Aristizábal Montoya<sup>2</sup>** 

**Cómo citar en APA:** Granados Henao, Ángela, Hernández Elejalde, W. Y., Machado Ibarra, C. A., & Aristizábal, A. (2025). El ayuno intermitente y su relación con los trastornos de la conducta alimentaria según la evidencia científica. *Revista Universidad Católica De Oriente*, 35(54), 75 - 89. <https://doi.org/10.47286/01211463.623>

Fecha de recepción: 29-08-2024 / Fecha de aceptación: 09-10-2024

1 Semillerista, estudiante de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de Oriente.

2 Ingeniera de Alimentos. Magíster en Innovación Alimentaria y Nutrición. Coordinadora del Semillero Alimentación y Nutrición Humana (A&NH), Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Oriente. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1055-0762>.

**Dirección de correspondencia:** [angela.granados9126@uco.net.co](mailto:angela.granados9126@uco.net.co)

## Resumen

El ayuno intermitente (AI) es una tendencia dietética en la que se alternan los periodos de consumo y abstinencia voluntaria de los alimentos que, si bien se encuentra en auge, aún no se ha estudiado lo suficiente. Por su parte, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son condiciones que pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental de las personas. La presente investigación es una revisión de la literatura científica respecto a las relaciones entre el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria, partiendo de los resultados encontrados en la base de datos de SCOPUS. Se consolidaron cincuenta y siete (57) artículos académicos, de los cuales treinta (30) se usaron en el análisis bibliométrico con la herramienta VOSViewer. Dicha revisión permitió concluir que existe una relación entre la práctica del ayuno intermitente y la presencia de trastornos de la conducta alimentaria, sin embargo, dadas las limitaciones metodológicas de este estudio, la evidencia encontrada no es suficiente para establecer una relación directa, lo que muestra la necesidad de avanzar en futuras investigaciones más amplias para identificar los factores que determinan el desarrollo de los diversos trastornos de la conducta alimentaria a raíz del ayuno intermitente y sus diferentes métodos.

### **Palabras clave**

Ayuno Intermitente, Trastornos de la conducta alimentaria, Anorexia nerviosa, Bulimia nerviosa.

## Abstract

*Intermittent fasting* (IF) is a dietary trend in which periods of voluntary food consumption and abstinence alternate, which, although fashionable, has not been sufficiently studied. For their part, *eating disorders* (EDs) are conditions that can have a significant impact on the physical and mental health of individuals. The present research is a review of the scientific literature regarding the relationships between *intermittent fasting* and *eating disorders*, based on the results found in the SCOPUS database. Fifty-seven (57) academic articles were consolidated, of which thirty (30) were used in the bibliometric analysis with the VOSViewer tool. This review made it possible to relate the practice of *intermittent fasting* and the presence of *eating disorders*, however, given the methodological limitations of this study and the evidence found is not sufficient to establish a direct relationship, which shows the need to advance in future broader research to identify the factors that determine the development of various *eating disorders* as a result of *intermittent fasting* and its different methods.

### **Keywords**

Intermittent Fasting, Eating disorder, Anorexia nerve, Bulimia nervosa.

## **Introducción**

En las últimas décadas, tanto el ayuno intermitente como los trastornos de la conducta alimentaria han surgido como problemas y tendencias de interés en el área de la salud y de la nutrición (Salazar & Velásquez, 2020). El ayuno intermitente es entendido como un enfoque alimentario que alterna entre periodos de consumo de alimentos y periodos de abstención, esta práctica ha ganado atención debido a la atribución de beneficios para la salud metabólica, la pérdida de peso y la longevidad (Horche et al., 2021). Por otro lado, los trastornos de la conducta alimentaria abarcan una amplia gama de condiciones psicológicas y físicas relacionadas con la alimentación que plantean desafíos significativos para la salud mental y el bienestar general de las personas (Armstrong et al., 2024).

Aunque a primera vista puedan parecer conceptos opuestos, el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria comparten una base común: la relación con los hábitos alimentarios y su impacto en la salud (Pincay-Chóez et al., 2021, Juárez & Peris, 2021). Esta revisión de la literatura tiene como objetivo explorar las interacciones complejas y las posibles conexiones entre el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria, con el propósito de arrojar luz sobre cómo estas dos áreas se superponen, contrastan o influyen en la salud de las personas (Chavanne & Jacobi, 2023, Markoulli et al., 2023).

Conforme la popularidad del ayuno intermitente continúa en aumento, es crucial comprender sus efectos potenciales en la salud física y en la mental (Canicoba, 2020). Dado que los trastornos de la conducta alimentaria involucran patrones de alimentación desordenados y una relación problemática con la comida, se plantea si la implementación del ayuno intermitente podría implicar en quienes tienen riesgo de desarrollar o que ya experimenten trastornos de la conducta alimentaria (Touyz, 2021).

Además, se plantea la pregunta de si existe relación entre la práctica de ayuno intermitente y los síntomas asociados a los trastornos de la conducta alimentaria de acuerdo con la evidencia científica. Al examinar estudios se encuentran posibles vínculos entre el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria (Satish Kumar & Kaundinya, 2021), efectos del ayuno intermitente en la percepción de la imagen corporal, la relación con la comida y los riesgos asociados con la adopción de patrones de alimentación restringida (Santana-Choez et al., 2021, Navea-Cuadra et al., 2022). Asimismo, se ha estudiado la aplicación controlada del ayuno intermitente como parte del tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria (Fagundes et al., 2023; Vizthum et al., 2023).

El estudio tiene como objetivo revisar la relación entre el ayuno intermitente y su posible asociación con los síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria mediante una revisión exhaustiva de la literatura. Los objetivos específicos incluyen describir los métodos existentes de ayuno intermitente y las recomendaciones en salud establecidas al respecto, identificar los trastornos de la conducta alimentaria y sus síntomas más frecuentes y, por último, identificar posibles conexiones entre ambos conceptos a la luz de la evidencia científica. A través de esta

investigación, se espera obtener una comprensión más completa de la relación entre el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria, para suministrar información relevante para la formulación de estrategias efectivas de prevención y tratamiento.

## Metodología

El propósito de este estudio consistió en examinar y resumir literatura disponible sobre el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria, con el objetivo de comprender las relaciones, conexiones e implicaciones entre ambos campos. Mediante una revisión bibliográfica para la cual se empleó la base de datos SCOPUS, por su amplia cobertura de revistas académicas en áreas como salud, nutrición, psicología y medicina (Urrego et al., 2018), se ejecutó una búsqueda minuciosa utilizando descriptores específicos como "eating disorders", "anorexia nerve", "bulimia nervosa" y "intermittent fasting", con las cuales se construyó una ecuación de búsqueda figura 1. Una vez encontradas las publicaciones, se revisó al interior del título, palabras clave y resumen, la aparición de los conceptos de ayuno intermitente y trastornos de la conducta alimentaria con el uso operadores booleanos para garantizar que se encuentren de forma simultánea (Carrizo & Moller, 2018; Grijalva et al., 2019).

**Figura 1.** Ecuación de búsqueda implementada en la base de datos SCOPUS

(TITLE-ABS-KEY ("ayuno intermitente" OR "intermittent fasting") AND TITLE-ABS-KEY ("trastornos alimentarios" OR "Eating

**Nota.** Elaboración propia.

Sé seleccionaron las publicaciones, que cumplieron los criterios de inclusión; artículos escritos en inglés, publicados en revistas académicas revisadas por pares, que abordaran directamente los temas de interés y brindaran información relevante sobre las interacciones entre dichos conceptos (Hernández et al., 2022; Pellegrini, 2021). Se procedió con una revisión inicial de los títulos y resúmenes de los artículos identificados, seguido de la selección de aquellos pertinentes para un análisis más detallado, se extrajeron datos relevantes, como autores, año de publicación, metodologías empleadas, hallazgos principales y conclusiones. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis y síntesis de estos datos con el fin de identificar patrones, tendencias y relaciones emergentes entre los conceptos que fueron estudiados (Espinosa et al., 2020, Green et al., 2006).

Se recopilaron treinta (30) artículos científicos con los cuales se procedió a una revisión de los resultados a través del software *VOSviewer*, para la construcción de una red bibliométrica que permitió la visualización de relación, análisis y exploración de las interacciones complejas y posibles conexiones entre diferentes elementos, como revistas, investigadores o publicaciones individuales, basándose en citas, acoplamiento bibliográfico, co-citas o relaciones de coautoría.

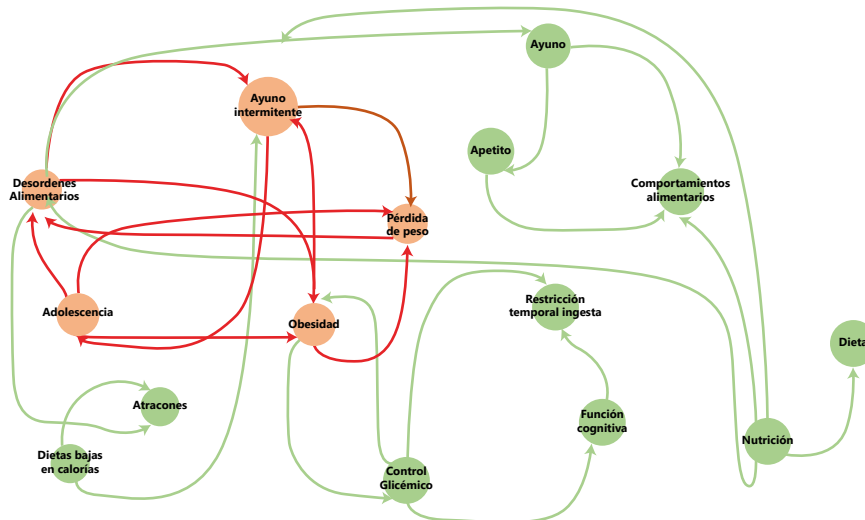
Finalmente se realizó el análisis y la extracción de resultados a partir de las observaciones en las dos fases previas, para la construcción del artículo de revisión siguiendo la metodología de Green et al. (2006), Gülpinar & Güçlü (2013).

## Resultados y discusión

### Trastornos de la conducta alimentaria con el ayuno intermitente

A partir del objetivo planteado y haciendo uso del software *VOSviewer* se hace una exploración y representación gráfica de las estructuras y relaciones en la literatura científica consultada, útil para identificar patrones de colaboración entre autores, temas clave y comprender las interconexiones entre diferentes conceptos o términos (Íñiguez Guillén, 2023; Vidmar et al., 2021), en la figura 2, puede apreciarse el mapa de correlación de la búsqueda realizada.

**Figura 2.** Mapa de correlación de conceptos en búsqueda bibliométrica



**Nota.** Elaborado a partir de *VOSViewer* adaptado en Microsoft Visio.

Obteniendo cinco grupos a partir del relacionamiento de datos desde la perspectiva de co-ocurrencia de palabras clave planteadas por los autores, el mayor de los grupos se centra en el concepto de “ayuno intermitente” y una relación directa con los términos de pérdida de peso, adolescencia, obesidad y fuertemente con desórdenes alimenticios.

El segundo grupo está centrado en el término “control glicémico”, relacionado con los conceptos de función cognitiva, obesidad y la restricción temporal de la ingesta (Barbera-Saz et al., 2020, Cecchini et al., 2022, Navea-Cuadra et al., 2022). También, en un tercer grupo se encuentra centrado en el concepto de ayuno, el cual muestra una relación estrecha con conceptos como desorden alimenticio, apetito y comportamientos alimentarios (Cecchini et al., 2022; Parr et al., 2020).

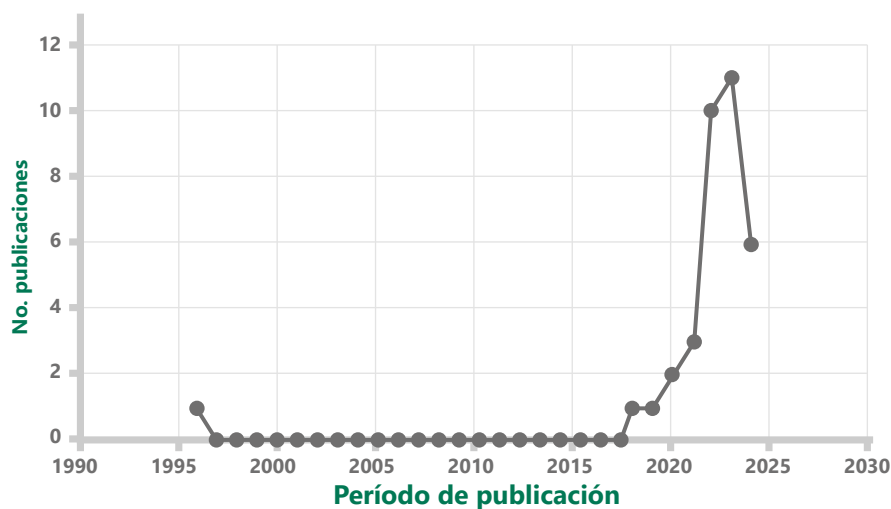
Así mismo, el cuarto grupo presenta el concepto de atracones o atragantamientos, el cual hace referencia a la ingesta de grandes volúmenes de comida por lo regular asociado a un trastorno alimentario, este grupo relaciona directamente los términos “dieta baja en calorías” y “desorden alimenticio” al tiempo que muestra una fuerte relación con el grupo de ayuno intermitente (Tay et al., 2020).

Finalmente, el quinto grupo se centra en el concepto de dieta, el cual muestra relación directa con los términos de nutrición, desórdenes alimentarios, ayuno intermitente y comportamientos alimentarios.

Los resultados del mapa de correlación de conceptos permiten evidenciar que las investigaciones recopiladas presentan una fuerte relación entre el ayuno intermitente y diferentes trastornos de la conducta alimentaria e incluso este mismo proceso, al parecer, guarda relación con la función cognitiva, lo cual abre una línea de interés de gran potencial (Cabral et al., 2021; de Oliveira et al., 2019; Kaufman et al., 2023).

Esta búsqueda también destaca una tendencia creciente en el número de publicaciones anuales en la temática, como puede evidenciarse en la figura 3, mostrando el interés de los investigadores al respecto a partir del 2016 y que sigue vigente, demostrando la relevancia e importancia de la temática de estudio (Jiménez & Gutiérrez, 2010, Okoli et al., 2019).

**Figura 3.** Tendencia anual de publicaciones de la temática



**Nota.** Adaptado del reporte VOSViewer.

Este análisis también permitió identificar que los autores con mayor número de publicaciones en la temática son Cienfuegos, Cordás, y Cuccolo, dejando de manifiesto la pertinencia de revisar los hallazgos y líneas investigativas de estos autores (Carrizo & Moller, 2018, Rodríguez, 2019, Ramirez et al., 2020). De igual manera, se observa que el país con mayor número de publicaciones académicas al respecto es Estados Unidos, el cual encabeza con un interés particular de los investigadores por los fenómenos relacionados con esta temática. Además, se resalta que países

como Australia, Brasil, Canadá, Italia y Reino Unido han publicado también sobre este tema, como puede apreciarse en la figura 4, a continuación:

**Figura 4.** Tendencia mundial de publicaciones de la temática



**Nota.** Adaptado del reporte VOSViewer.

De lo anterior es importante hacer énfasis en el hecho de que los aportes de América Latina en este tipo de investigaciones parecen ser incipientes desde la observación de los resultados obtenidos. Esto reafirma la importancia de adelantar este tipo de investigaciones en Colombia.

### **Métodos de ayuno intermitente**

El ayuno intermitente presenta diversas metodologías: el método 16/8, también conocido como protocolo Leangains, implica ayunar durante 16 horas al día y restringir el período de alimentación a 8 horas. Por ejemplo, se puede optar por saltarse el desayuno y comenzar a comer alrededor del mediodía y posteriormente finalizar la ingesta de alimentos a las 8 p. m. (Eikelboom et al., 2022; Fagundes et al., 2023; Schueler et al., 2023).

El ayuno de 24 horas es un método que implica ayunar durante un período completo de 24 horas, una o dos veces por semana. Por ejemplo, se puede optar por no comer desde la cena de un día hasta la cena del día siguiente (Allaf et al., 2021, Cuccolo et al., 2022, Guerrero & Tosat, 2020).

En el método de ayuno 5:2, se come normalmente durante cinco días a la semana y se reduce la ingesta calórica a aproximadamente 500-600 calorías en los otros dos días de la semana. Estos dos días de restricción calórica no tienen que ser consecutivos (Ganson et al., 2022, Lin et al., 2023, Tapajóz Pereira de Sampaio, 2016).

El Ayuno alternativo es un método que implica alternar días de ayuno completo con días de alimentación normal. Por ejemplo, se puede optar por ayunar un día completo y luego comer normalmente al día siguiente, repitiendo este patrón (Granados Vergara & Nieto Pradilla, 2012, Cecchini et al., 2022, Fuentealba R. Claudia & Leiva V. 2020, Vidmar et al., 2021).

El ayuno intermitente es una estrategia alimentaria que ha ganado popularidad en los últimos tiempos, el cual se enfoca en los tiempos de ingesta y no propiamente en los alimentos a ingerir. Así mismo, en algunos de estos métodos, el periodo de ayuno puede incluir el consumo de líquidos sin que estos aporten calorías, como agua, café o té. Sea por creencias, búsqueda de beneficios en la salud o pérdida de peso, la evidencia sugiere que estos métodos requieren el acompañamiento del profesional en nutrición y en especial cuando las personas tienen alguna patología de base o presentan trastornos de la conducta alimentaria.

### **Trastornos de la conducta alimentaria**

Basados en el concepto de trastorno alimenticio como una enfermedad causada por la ansiedad y una preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico, la cual, relacionada con la alteración de los hábitos alimenticios comunes, la literatura describe una serie de trastornos identificados en las personas, entre estos destacan:

La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción extrema de la ingesta de alimentos, lo que lleva a una pérdida de peso significativa (Lima, 2018). Las personas con anorexia nerviosa pueden tener una imagen distorsionada de su cuerpo y un miedo intenso a aumentar de peso (Campos del Portillo et al., 2024, Colombarolli et al., 2022, de Oliveira et al., 2019, Íñiguez Guillén, 2023, Ochoa et al., 2006).

La bulimia nerviosa implica episodios recurrentes de atracones de comida seguidos de comportamientos compensatorios como vómitos autoinducidos o uso excesivo de laxantes. Las personas con bulimia nerviosa pueden tener un peso normal o estar ligeramente por encima o por debajo del peso esperado (Guzel-Seydim et al., 2011; Varady et al., 2021; Rayón et al., 2007; Santos et al., 2012).

El trastorno por atracón se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos en un corto período de tiempo, acompañados de una sensación de falta de control (Kaufman et al., 2023). A diferencia de la bulimia nerviosa, las personas con trastorno por atracón no realizan comportamientos compensatorios (Graybeal et al., 2022; Varady et al., 2021).

El trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos, conocido también como trastorno de alimentación selectiva, se caracteriza por la limitación de la cantidad o el tipo de alimentos que se ingieren, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales y problemas de crecimiento y desarrollo (Parr et al., 2020; Vidmar et al., 2021).

En general los trastornos de la conducta alimentaria son un conjunto de enfermedades complejas con consecuencias físicas y mentales graves para quienes las padecen, las cuales están asociadas con el relacionamiento con los alimentos, el peso corporal y la imagen física. Los síntomas y efectos sobre la salud varían; en el aspecto físico puede reflejarse en el aumento y/o disminución de peso y problemas digestivos. También se puede desarrollar obsesión por los alimentos, distorsión de la imagen corporal, afectaciones emocionales al presentar ansiedad, depresión, baja autoestima, aislamiento social, incluso desarrollo de comportamientos que ponen en riesgo la salud, como el consumo de laxantes u otros medicamentos y autolesiones.

### **Síntomas asociados a los trastornos de la conducta alimentaria por las prácticas de ayuno intermitente**

Las publicaciones revisadas muestran que las prácticas de ayuno intermitente pueden tener diversos efectos sobre la salud mental y física de una persona, especialmente si se llevan a cabo de manera extrema o prolongada (Armstrong et al., 2024; Chavanne & Jacobi, 2023; Mastrocola, 2023; Moral de la Rubia, 2002).

Una investigación realizada por Cuccolo et al. (2022) analizó a 64 personas que practicaban ayuno intermitente durante cerca de 16 horas al día con el propósito de perder peso, quienes también completaron un cuestionario para evaluar síntomas relacionados con desórdenes alimentarios. Los investigadores pretendían establecer si estas personas tenían más conductas de riesgo en comparación con la norma comunitaria y los puntos de corte del cuestionario. Se encontró que 34.4 % de las personas encuestadas puntuaron por encima de esa línea de corte. Esto indica que un tercio de los individuos que practican el ayuno intermitente durante largos periodos con el objetivo de perder peso, podrían estar en riesgo de desarrollar conductas alimentarias desordenadas. Además, se evidenció que, durante el período de seguimiento varios participantes reportaron conductas tipo purga y de inducción del vómito. Si bien este estudio tiene una muestra limitada y la metodología podría no ser adecuada para establecer conclusiones, sí se insinúa un posible riesgo de recomendar el AI (Cuccolo et al., 2022).

Por otra parte, un estudio realizado por Colombarolli et al. (2022) en el que participaron 853 personas buscaba establecer la relación entre los desórdenes alimenticios y las dietas bajas en carbohidratos combinadas con ayuno de forma intermitente. El 27 % (n=188) de los sujetos reportó estar haciendo dieta baja en carbohidratos en los últimos 3 meses; de estos, el 31 % (n=58) reportó estar practicando el ayuno intermitente. Los investigadores encontraron, fruto de una serie de cuestionarios efectuados, una asociación positiva entre llevar dietas bajas en carbohidratos más ayuno con mayores episodios de atracones. Adicionalmente, encontraron que las personas que realizaban dieta y ayuno informaron mayores síntomas de atracones, restricción cognitiva (proceso de esfuerzo mental aplicado para seguir una dieta) y antojos por alimentos (Colombarolli et al., 2022).

Los posibles síntomas asociados a los trastornos de la conducta alimentaria que pueden surgir a raíz de practicar el ayuno intermitente, de acuerdo con los reportes encontrados, son la obsesión por los alimentos. Esto se debe a que el enfoque constante en el ayuno y la alimentación puede llevar a una obsesión por la comida, donde la persona piensa constantemente en cuándo puede comer y qué alimentos puede consumir durante el período de alimentación; lo cual en condiciones extremas puede representar un trastorno alimenticio (Satish kumar & Kaundinya, 2021; Vizthum et al., 2023). Asimismo, se observan sentimientos de culpa y ansiedad. Esta sintomatología en las personas que practican ayuno intermitente puede generar sentimientos en caso de incumplir el régimen de ayuno antes de lo planeado o en el caso de consumir alimentos considerados "prohibidos" durante el período de alimentación (Gili Graf & Madrid Brito, 2005; Occhionero & García, 2020; Touyz, 2021; Vizthum et al., 2023).

Los cambios en el estado de ánimo, como resultado del ayuno prolongado, pueden afectar el equilibrio químico del cerebro y provocar irritabilidad, ansiedad o depresión (Satish & Kaundinya, 2021, Silverii et al., 2023). Esto guarda relación con síntomas como fatiga y falta de energía, lo que resulta de la restricción calórica asociada con el ayuno intermitente y dificulta el rendimiento en las actividades diarias (Fagundes et al., 2023, Schueler et al., 2023, Tapajóz Pereira de Sampaio, 2016).

Investigaciones recientes han evidenciado casos en los cuales el ayuno intermitente también se asocia con afectaciones en el bienestar general de los pacientes en aspectos como el descanso y el funcionamiento digestivo. Respecto al descanso, algunas personas pueden experimentar dificultades para conciliar el sueño o mantener un sueño reparador debido a la sensación de hambre o al desequilibrio hormonal causado por el ayuno (Eikelboom et al., 2022, Schueler et al., 2023). En algunos casos el ayuno prolongado puede alterar la función digestiva y provocar problemas como estreñimiento, acidez estomacal o malestar gastrointestinal (Allaf et al., 2021; Gili Graf & Madrid Brito, 2005; Eikelboom et al., 2022; Ruales Pauta & Sigcho Garrido, 2023).

Es importante tener en cuenta que los síntomas asociados a los trastornos de la conducta alimentaria pueden variar según la persona y la forma en que se practique el ayuno (Armstrong et al., 2024; Markoulli et al., 2023). No obstante, es importante resaltar que la literatura científica no ha identificado una correlación directa entre el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria; es responsabilidad de un proceso de estudio clínico riguroso el determinar si la presencia de los mencionados síntomas es posible asociarla al ayuno intermitente realizado (Ganson et al., 2022; Lin et al., 2023; Barranco Ochoa, 2021; Rodríguez, 2019).

## Conclusiones

Los diversos estudios científicos analizados en esta investigación, con el objetivo de establecer la existencia o no de una correlación entre la práctica del ayuno intermite y la aparición o exacerbación de los trastornos de la conducta alimentaria, sugieren que existe una asociación entre ambos; sin embargo, no se estableció una relación causal directa entre el ayuno intermitente y los trastornos de la conducta alimentaria.

La práctica del ayuno intermitente, especialmente de manera prolongada y con el propósito de pérdida de peso puede aumentar el riesgo de desarrollar conductas alimentarias desordenadas, como, por ejemplo, obsesión por la comida, sentimientos de culpa, ansiedad, cambios en el estado de ánimo, fatiga, problemas digestivos y alteraciones del sueño. Además, la restricción calórica prolongada generada por la práctica del ayuno intermitente, el enfoque excesivo en los alimentos consumidos y los sentimientos de privación pueden desencadenar o intensificar los síntomas relacionados a los trastornos de la conducta alimentaria.

El ayuno intermitente como práctica puede tener un impacto considerable en la salud mental y física de las personas. De igual manera, los síntomas descritos en estudios como la obsesión por la comida, cambios en el estado de ánimo y problemas digestivo, subrayan la importancia de considerar los posibles riesgos asociados a esta práctica y la importancia del acompañamiento del personal de salud.

Es crucial llevar a cabo investigaciones científicas amplias y detalladas en el ámbito clínico, con el objetivo de identificar los factores y variables que podrían vincular la práctica del ayuno intermitente con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Estas investigaciones permitirían establecer dinámicas claras que expliquen cómo los diferentes modelos de ayuno intermitente adoptados por las personas influyen en la aparición de estos trastornos, proporcionando a la comunidad en general herramientas para su comprensión y prevención.

## Referencias

- Allaf, M., Elghazaly, H., Mohamed, O. G., Fareen, M. F. K., Zaman, S., Salmasi, A. M., Tsilidis, K., & Dehghan, A. (2021). Intermittent fasting for the prevention of cardiovascular disease. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021 (1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013496.pub2>
- Armstrong, O. J., Neal, E. S., Vidovic, D., Xu, W., & Borges, K. (2024). Transient anticonvulsant effects of time-restricted feeding in the 6-Hz mouse model. *Epilepsy and Behavior*, 151. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2023.109618>
- Barbera-Saz, C., Bargues-Navarro, G., Bisio-González, M., Riera-García, L., Rubio-Talens, M., & Pérez-Bermejo, M. (2020). El ayuno intermitente: ¿la panacea de la alimentación? intermittent fasting: the panacea of food? in actualización en nutrición. *Actualización en Nutrición* 27(1), 25-32
- Barranco Ochoa, M. L. (2021). Ayuno intermitente y dieta cetogénica en el tratamiento de la obesidad. Universidad de Sevilla. 2–35. <https://idus.us.es/handle/11441/132321>
- Cabral, F., Argento, B., Minnaard, V & Navarrete, M. (2021). Grado de información y hábitos alimentarios pre-intervención y post-intervención en adolescentes. *Repositorio Digital de la Universidad FASTA*. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1635>
- Campos del Portillo, R., Palma, S., Matía, P., Loria, V., Martínez, M., Mories, M., Castro, M., Martín, P., Carrillo, E., Pérez, M., Campos del portillo, I., Sirvent, A., López, P., Monserrat, D & Gutiérrez, F. (2024). Evaluación y tratamiento médico-nutricional en la anorexia nerviosa. *Nutrición hospitalaria*, 41(1-2024), 1-60. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.05175>
- Canicoba, M. (2020). Aplicaciones clínicas del ayuno intermitente. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 3(2), 87–94. <https://doi.org/10.35454/rncm.v3n2.174>
- Carrizo, D., & Moller, C. (2018). Estructuras metodológicas de revisiones sistemáticas de literatura en Ingeniería de Software: un estudio de mapeo sistemático. *Ingeniare. Revista Chilena de Ingeniería*, 26, 45–54. <https://doi.org/10.4067/s0718-33052018000500045>
- Cecchini, A. L., Biscetti, F., Rando, M. M., Nardella, E., Pecorini, G., Eraso, L. H., Dimuzio, P. J., Gasbarrini, A., Massetti, M., & Flex, A. (2022). Dietary Risk Factors and Eating Behaviors in Peripheral Arterial Disease (PAD). *International Journal of Molecular Sciences*, 23(18), 1-58. <https://doi.org/10.3390/ijms231810814>
- Chavanne, A., & Jacobi, D. (2023). Precision medicine in endocrinology: Unraveling metabolic health through time-restricted eating. *Annales d'Endocrinologie*, 85(1), 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.ando.2023.12.001>

- Colombarolli, M. S., de Oliveira, J., & Cordás, T. A. (2022). Craving for carbs: food craving and disordered eating in low-carb dieters and its association with intermittent fasting. *Eating and Weight Disorders*, 27(8), 3109–3117. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01437-z>
- Cuccolo, K., Kramer, R., Petros, T., & Thoennes, M. (2022). Intermittent fasting implementation and association with eating disorder symptomatology. *Eating Disorders*, 30(5), 471–491 <https://doi.org/10.1080/10640266.2021.1922145>
- de Oliveira, J., Figueredo, L., & Cordás, T. A. (2019). Prevalence of eating disorders risk behavior and “low-carb” diet in university students. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(4), 183–190. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000245>
- Eikelboom, R., Hewitt, R., & Adams, K. L. (2022). Sucrose solution concentration and the intermittent access induced consumption increase. *Physiology and Behavior*, 243. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113640>
- Fagundes, G. B. P., Tibães, J. R. B., Silva, M. L., Braga, M. M., Silveira, A. L. M., Teixeira, A. L., & Ferreira, A. V. M. (2023). Metabolic and behavioral effects of time-restricted eating in women with overweight or obesity: Preliminary findings from a randomized study. In *Nutrition* (Vol. 107). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111909>
- Fuentealba, R. C., & Leiva Velasco, M. J. (2008). *Obesidad y Trastornos de la conducta alimentaria*. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur. Universidad de Chile
- Ganson, K. T., Cuccolo, K., Hallward, L., & Nagata, J. M. (2022). Intermittent fasting: Describing engagement and associations with eating disorder behaviors and psychopathology among Canadian adolescents and young adults. *Eating Behaviors*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.eat-beh.2022.101681>
- Guerrero, P., & Tosat Mancho, C. (2020) *Mitos de la alimentación*. Revisión bibliográfica. Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/96682>
- Gili Graf, P. V., & Madrid Brito, E. A. (2005). Relación entre roles de género y actitud hacia lapromoción de la delgadez en la televisión chilena como factor de riesgo de trastornos alimentarios en mujeres adolescentes de la comuna de Valparaíso. Universidad de Valparaíso. <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/>
- Granados, M. F., & Nieto, C. (2012). Indices de prevalencia de los trastornos alimentarios anorexia y bulimia en una universidad de Bogotá. Universidad de la Sabana. <http://hdl.handle.net/10818/4597>
- Graybeal, A. J., Kreutzer, A., Willis, J. L., Braun-Trocchio, R., Moss, K., & Shah, M. (2022). The impact of dieting culture is different between sexes in endurance athletes: a cross-sectional analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00549-4>
- Green, B. N., D, J. C., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. *Clinical Update*, 48(2), 101–117. [https://doi.org/10.1162/ling\\_a\\_00246](https://doi.org/10.1162/ling_a_00246)
- Grijalva, P., Cornejo, G., Gómez, R., Real, K., & Fernández, A. (2019). Herramientas colaborativas para revisiones sistemáticas. *Revista Espacios*, 40(45), 9 <https://www.revistaespacios.com/a19v40n25/a19v40n25p09.pdf>

- Gülpinar, Ö., & Güçlü, A. G. (2013). How to write a review article? *Turkish Journal of Urology*, 39 (SUPPL. 1), 44–48. <https://doi.org/10.5152/tud.2013.054>
- Guzel-Seydim, Z. B., Kok-Tas, T., Greene, A. K., & Seydim, A. C. (2011). Review: Functional properties of kefir. In *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 51(3), 261–268. <https://doi.org/10.1080/10408390903579029>
- Horche Puy, M. (2021). El Ayuno Intermitente: ¿una nueva técnica para la gestión de talento? [Trabajo de grado] *Comillas Universidad Pontificia*. <http://hdl.handle.net/11531/46548>
- Juárez Mancía, P. A. (2021). Efecto del ayuno intermitente en el deportista de Cross-Fit. Estudio de intervención. [Trabajo de grado]. Universitat Oberta de Catalunya. <http://hdl.handle.net/10609/128387>
- Jiménez-Cruz, B. E. (2010). Riesgo para trastorno alimentario, ansiedad, depresión y otras emociones asociadas a la exposición de imágenes publicitarias. *Canales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(1), 11-17.
- Kaufman, M., Nguyen, C., Shetty, M., Oppezzo, M., Barrack, M., & Fredericson, M. (2023). Popular Dietary Trends' Impact on Athletic Performance: A Critical Analysis Review. *Nutrients*, 15(16). <https://doi.org/10.3390/nu15163511>
- Lin, S., Cienfuegos, S., Ezpeleta, M., Pavlou, V., Chakos, K., McStay, M., Runchey, M. C., Alexandria, S. J., & Varady, K. A. (2023). Effect of Time-Restricted Eating versus Daily Calorie Restriction on Mood and Quality of Life in Adults with Obesity. *Nutrients*, 15(20). <https://doi.org/10.3390/nu15204313>
- Madrid, E., Gili, P., & Contreras, L. (2005). Relación entre roles de género y actitud hacia la promoción de la delgadez en la televisión chilena como factor de riesgo de trastornos alimentarios en mujeres adolescentes de la comuna de Valparaíso. [Trabajo de grado]. Universidad de Valparaíso. <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/serveruv/api/core/bitstreams/d7e2b32c-a74f-4e24-b6fa-b7495d69fb4c/content>
- Markoulli, M., Ahmad, S., Arcot, J., Arita, R., Benitez-del-Castillo, J., Caffery, B., Downie, L. E., Edwards, K., Flanagan, J., Labetoulle, M., Misra, S. L., Mrugacz, M., Singh, S., Sheppard, J., Vehof, J., Versura, P., Willcox, M. D. P., Ziemanski, J., & Wolffsohn, J. S. (2023). TFOS Lifestyle: Impact of nutrition on the ocular surface: TFOS Lifestyle Workshop: Nutrition report. *The Ocular Surface*, 29, 226–271. <https://doi.org/10.1016/j.jtos.2023.04.003>
- Mastrocola, P. (2023). Aplicaciones móviles descargables para bajar de peso. Universidad FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1911>
- Moral de la Rubia, J. (2002). Los trastornos de la conducta alimentaria, un complejo fenómeno biopsicosocial. *Respyn*, 3(3), 6.
- Navea-Cuadra, B., Castillo-Vera, B., Pedraza-Veloso, G., & López-Espinoza, M. Á. (2022). Effectiveness of two protocols of intermittent fasting on lipid profile, body composition and blood pressure in adults. A systematic review. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(4), 513–523. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000500513>
- Occhionero, A & García, P. (2020). Alimentación y consumo de suplementos en adultos jóvenes que hacen entrenamiento muscular. Universidad FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1688>

- Ochoa Alda, Í. DE, Espina, A., & Asunción Ortego, M. (2006.). A study about personality, anxiety and depression in parents of patients with an eating disorder. *Ciencia y Salud*, 17(2), 151-170. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v17n2/v17n2a02.pdf>
- Okoli, C., Duarte, T. por:David W. A., & Mattar, R. técnica e introdução:João. (2019). Guia Para Realizar uma Revisão Sistemática de Literatura. *Ead Em Foco*, 9(1), 1-40. <https://doi.org/10.18264/eadf.v9i1.748>
- Parr, E. B., Devlin, B. L., Lim, K. H. C., Moresi, L. N. Z., Geils, C., Brennan, L., & Hawley, J. A. (2020). Time-restricted eating as a nutrition strategy for individuals with type 2 diabetes: A feasibility study. *Nutrients*, 12(11), 1-22. <https://doi.org/10.3390/nu12113228>
- Pellegrini, I. (2021). Eficacia del ayuno intermitente en el tratamiento de pacientes adultos con obesidad: su impacto sobre la composición corporal, factores de riesgo cardiometabólicos, calidad de vida y alimentación: revisión bibliográfica. Universidad d Belgrano. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/9652>
- Ramos, Y & Robles, M. (2023). Efecto del ayuno intermitente 16:8 en comparación con una dieta hipocalórica de 3 tiempos, sobre los índices de masa corporal y cintura cadera en población adulta. Universidad Autónoma de Querétaro. <https://ring.uaq.mx/handle/123456789/8684>
- Rodríguez, P. (2019). Relación entre obesidad y disruptores endocrinos. *NPunto*, 2(18), 44-71. <https://orcid.org/0000-0002-5408-6263>
- Rayón, G. A., De Lourdes, M., García, N., Manuel, J., Díaz, M., Arévalo, R. V., & Ocampo Téllez-Girón, M. T. (2007). Interiorization of tiñes ideal, body image, and symptomatology of eating disorder in adult women. *Psicología y Salud* 17(2).
- Ruales Pauta, C. G., & Sigcho Garrido, S. D. (2023). Efectos del ayuno intermitente en la disminución de peso en comparación con la restricción de energía continua en personas adultas con obesidad y sobrepeso. Una revisión sistemática. Universidad De Las Americas. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15309>
- Ramirez, A., López-Aceituno, J. L., Costa-Machado, L. F., Plaza, A., Barradas, M., & Fernandez-Marcos, P. J. (2020). Transient metabolic improvement in obese mice treated with navitoclax or dasatinib/quercetin. *Aging*, 12(12), 11337-11348. <https://doi.org/10.18632/aging.103607>
- Santana-Choez, J. E., Malatay-Sandoval, S. L., & Alcocer-Diaz, S. (2021). Ayuno Intermitente, parámetros hematológicos y bioquímicos: ¿Cuánta asociación? *Dominio de las Ciencias*, 7(2), 93-117. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385997>
- Satish kumar, L., & Kaundinya, K. B. (2021). A rare instance of Wilkie's syndrome in a young male during the holy month of Ramadan. *International Journal of Surgery Case Reports*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.ijscr.2021.105652>
- Santos, F. L., Silva, E. O., Barbosa, A. O., & Silva, J. O. (2012). Kefir: uma nova fonte alimentar funcional. *Diálogos & Ciência (Online)*, 10, 1-14. [https://www.researchgate.net/publication/290121978\\_Kefir\\_uma\\_nova\\_fonte\\_alimentar\\_funcional](https://www.researchgate.net/publication/290121978_Kefir_uma_nova_fonte_alimentar_funcional)
- Salazar, L & Velásquez C. (2020). El ayuno intermitente en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 a nivel mundial. Universidad de San Carlos de Guatemala. <https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2020/072.pdf>

- Schueler, J., Philip, S. R., Vitus, D., Engler, S., & Fields, S. A. (2023). Group differences in binge eating, impulsivity, and intuitive and mindful eating among intermittent fasters and non-fasters. *Appetite*, 182. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106416>
- Silverii, G. A., Cresci, B., Benvenuti, F., Santagiuliana, F., Rotella, F., & Mannucci, E. (2023). Effectiveness of intermittent fasting for weight loss in individuals with obesity: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 33(8), 1481–1489. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2023.05.005>
- Tay, A., Pringle, H., Penning, E., Plank, L. D., & Murphy, R. (2020). Profast: A randomized trial assessing the effects of intermittent fasting and lacticaseibacillus rhamnosus probiotic among people with prediabetes. *Nutrients*, 12(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu121135300>
- Tapajóz, F. (2016). Estudio de la cognición social en pacientes con trastornos alimentarios. UBA. Facultad de Psicología.
- Touyz, R. M. (2021). Gut Dysbiosis-Induced Hypertension Is Ameliorated by Intermittent Fasting. *Circulation Research*, 128 (9), 1255–1257. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.319147>
- Varady, K. A., Cienfuegos, S., Ezpeleta, M., & Gabel, K. (2021). Cardiometabolic benefits of intermittent fasting. *Annual Review of Nutrition*, 41(1), 333–361. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-052020-041327>
- Vidmar, A. P., Naguib, M., Raymond, J. K., Salvy, S. J., Hegedus, E., Wee, C. P., & Goran, M. I. (2021). Time-limited eating and continuous glucose monitoring in adolescents with obesity: A pilot study. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13113697>
- Vizthum, D., Katz, S. E., & Pacanowski, C. R. (2023). The impact of time restricted eating on appetite and disordered eating in adults: A mixed methods systematic review. *Appetite*, 183. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106452>