Estudian la eficacia del ayuno intermitente sobre la salud cardiovascular en personas con obesidad

21/03/2022

Divulgación

Un equipo multidisciplinar integrado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR) y del Hospital Universitario Clínico San Cecilio está realizando el proyecto de investigación “EXTREME”, que tiene por objetivo estudiar la eficacia y la factibilidad del ayuno intermitente sobre la salud cardiovascular en personas de entre 30 y 65 años con sobrepeso u obesidad. El modelo de ayuno intermitente que utiliza el proyecto EXTREME se basa en limitar el número de horas que se puede comer. Según explica el director científico del estudio, el profesor de la UGR Jonatan Ruiz Ruiz, “la restricción horaria de la ingesta de alimentos” implica la ingesta, sin restricción de tipo o cantidad de alimento, durante una franja horaria establecida para comer, por ejemplo, de 10 de la mañana a 6 de la tarde, y ayunar el resto del día”.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada