

Participantes sólo podrán comer sus comidas normales en un lapso de ocho horas al día, sin restricción de alimentos

¿Puede pasar 16 horas sin comer? Buscan voluntarios que hagan ayuno intermitente

“Esto no se trata de hacer una dieta, sino que de acostumbrarse a un hábito, no tan difícil, que puede traer muchos beneficios”, dice Mariana Cifuentes, doctora en Ciencias de la Alimentación y líder de la investigación.

M. EUGENIA SALINAS

Si es de las personas ansiosas que abre el refrigerador cada cinco minutos para ver qué encuentra, posiblemente no debería seguir leyendo esta nota, porque le costará entender que hay gente dispuesta a no comer nada durante 16 horas al día.

Es precisamente ese tipo de personas las que busca Mariana Cifuentes para el estudio que dirige en el Centro de Investigación en Ambientes Alimentarios y Prevención de Enfermedades Crónicas Asociadas a la Nutrición (Ciapec), perteneciente al Inta, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile.

La idea, explica Cifuentes, quien es doctora en Ciencias de la Alimentación, es hacerles un seguimiento a 50 hombres de entre 18 y 21 años que tengan exceso de peso y ver los potenciales beneficios que les podría generar realizar un ayuno intermitente.



El ayuno intermitente puede ayudar a llegar a un peso saludable.

El estudio dura 16 semanas, en las que los participantes deben realizar ayuno durante 16 horas al día.

“En el ayuno intermitente se intenta disminuir las horas en las que comemos durante el día. En nuestro estudio les pedimos a los participantes que elijan un lapso de 8 horas durante las que ingieren sus comidas, normal, sin restricciones, mientras el resto del tiempo sólo pueden tomar agua o líquidos sin azúcar. Por ejemplo, hago mis comidas solamente entre las 9 AM y las 5 PM o entre las 10 AM y las 6 PM. Fuera de ese horario no se come nada”, explica la investigadora.

“¿Qué quieren determinar con esta investigación?”

“Queremos ver si este cambio en la forma de alimentarse tiene efectos sobre el peso, la grasa corporal, el azúcar y el colesterol en la sangre y la presión, entre otros aspectos. Sabemos lo difícil que es para las personas con sobrepeso u obesidad bajar de peso o mejorar la salud, y los antecedentes de la investigación indican que comer más ordenado y limitar las comidas a ventanas más chicas, dejando al cuerpo que ayune más horas, tiene beneficios para la salud y para el peso y grasa corporal. Esto es sin necesidad de andar contando calorías o restringir alimentos específicos. Queremos comprobar si esto es cierto y posible con nuestros participantes y si los ayuda a mejorar sus parámetros y su forma de alimentarse en el largo plazo. Esto no se trata de hacer una dieta, sino que de acostumbrarse a un

hábito, no tan difícil, que puede traer muchos beneficios.

Para el estudio andan buscando jóvenes que vivan en comunas del sector suroccidental de la Región Metropolitana (Puente Alto, La Florida, Mañal y Peñalolén), a quienes les realizarán exámenes de sangre antes de empezar su participación y después.

“¿Por qué sólo pueden ser de esa zona de la capital?”

“La selección es porque queremos que sean lo más parecidos posible, para que los resultados que obtengamos puedan ser más parejos y no influidos por características muy diversas entre ellos. En esta etapa necesitamos 50 participantes. Ya tenemos 13 que han finalizado y otros están con su participación en curso activamente.

“¿Qué resultados preliminares tienen?”

“No tenemos muchos aún, pero lo más común que hemos visto es que los participantes han bajado de peso y algunos centímetros de cintura, pero aún no podemos decir nada concluyente. Igual es notable porque esto no lleva ninguna restricción en lo que las personas comen. Lo que sí se puede señalar es que, en general, ha tenido muy buena acogida el ayuno y que los participantes se han sentido bien haciéndolo, lo que coincide con muchos otros estudios hechos en el extranjero.

Los interesados pueden inscribirse en bit.ly/estudioayunoECO.



Mariana Cifuentes.



CONCURSO PÚBLICO

La Municipalidad de Las Condes llama a Concurso Público para proveer cargos vacantes que se indica:

CANTIDAD	GRADO	CARGO	REQUISITOS LEY 18.883
3	8°	Jefatura	Los establecidos en el Art. 8 y 10.
2	9°	Jefatura	Los establecidos en el Art. 8 y 10.

1. RETIRO DE BASES: Se entregarán en la Oficina de Partes, ubicada en Apoquindo 3.400, en horario de lunes a viernes 8:30 a 13:30 y de 15:00 a 17:00 hrs. y sábado de 9:00 a 13:00 hrs, a partir del día 14 de enero de 2023.

2. PRESENTACIÓN DE ANTECEDENTES: los antecedentes deben ser presentados en la Oficina de Partes hasta las 18:00 hrs. del día 27 de enero de 2023, en sobre cerrado dirigido a la Municipalidad, indicando “CONCURSO PÚBLICO”, Nombre del postulante, Número de Cargo y Grado al que postula. Estos antecedentes no serán devueltos a los interesados.

3. ANTECEDENTES REQUERIDOS: los antecedentes que deberán acompañar los postulantes serán los siguientes: a) Ficha Postulación (Anexo N°1); b) Curriculum Vitae; c) Certificado de Nacimiento original; d) Certificado de Situación Militar al día original en caso de varones; e) Certificado de Estudios y/o Títulos requeridos auténticos, o copia fiel del original legalizados ante notario, o con código de verificación en línea, en caso de poseer; f) Declaración Jurada Simple que indique que cumple con los requisitos previstos en el artículo 10 de la Ley 18.883 y que no se encuentra afecto a las causales de inhabilidad señalada en la ley 19.653 sobre probidad Administrativa (Anexo 2); g) Documentos que acrediten cursos de especialización o capacitación según sea el caso, auténticos o copia fiel del original legalizados ante notario, o con código de verificación en línea, en caso de poseer; h) Certificados que acrediten experiencia laboral en la función en el área municipal requerida incluyendo periodos de inicio y término, auténticos, o copia fiel del original legalizados ante notario, que contenga a lo menos la información del modelo del anexo N°3. En caso de no contar con experiencia laboral deseable, debe declararlo en la Ficha de Postulación, Anexo N°1.

4. RESULTADOS DEL PROCESO:

El resultado del Concurso será resuelto por la Alcaldesa, quien seleccionará al postulante que estime más conveniente.

LA ALCALDESA