

TAREA 2: CREA UNA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN SOBRE LA INVESTIGACIÓN QUE REALIZASTE EN EL EJERCICIO ANTERIOR Y EVALÚA SI PASA LOS CRITERIOS FINER

¿Puede la introducción del ayuno intermitente, frente a las 5 comidas diarias, llegar a mantener o mejorar el rendimiento deportivo en atletas de alto rendimiento, en un periodo de tiempo de 6 a 12 meses?

Usé el método PICOT para realizar la pregunta:

- **Population:** atletas de alto rendimiento
- **Intervention:** introducción del ayuno intermitente
- **Comparison:** frente a las 5 comidas diarias
- **Outcomes:** mantener o mejorar el rendimiento deportivo
- **Time:** de 6 a 12 meses

Evaluación de los criterios FINER:

- **Factibilidad** → Considero que es un trabajo bastante práctico de realizar y sin mayores problemas, ya describí en la tarea 1 un ejemplo de cómo sería el procedimiento. Es realizable según de donde vengan los recursos, sobretodo si el club o los atletas directamente estarían dispuestos a formar parte del estudio, pudiendo sacrificar parte de rendimiento en el periodo inicial de adaptación.
- **Interés** → Puede resultar atractivo cómo estudio en el campo de la ciencia del deporte ya que, independientemente del resultado que salga, muchos otros deportistas vayan a consultarlo para saber más sobre el impacto del ayuno intermitente y si su uso les puede beneficiar o no.
- **Novedad** → Es un tema que está “de moda” y del que mucha gente habla ultimamente. Poder tener una visión más profunda sobre cuál puede ser su efecto en deportistas, nos ayudaría a refutar, o no, anteriores concepciones que teníamos sobre la alimentación en el deporte.
- **Ética** → En principio se respetarían todos los principios éticos de buenas prácticas, ya que este estudio no llegaría a perjudicar de ninguna manera física, ninguna persona involucrada. La cuestión es si es ético o no, privar a los atletas de las posibles mejoras en el rendimiento utilizando su actual método. Pero al ser participantes del estudio, deberían ser conscientes de esta variable.
- **Relevancia** → Este tema tiene relevancia y merece la pena ser estudiado porque podría marcar un antes y un después, no solo en la historia del deporte, sino también en el entendimiento de nuestra biología en el ejercicio. Siendo el resultado positivo, donde el ayuno realmente igualaría o mejoraría las 5 comidas diarias en deportistas, se podría replantear la recomendación de 5 comidas diarias para la población general... *“si los deportistas de élite, que entrenan un montón, consiguen*

resultados con menos comidas y dejando transcurrir más tiempo entre ellas, ¿por qué las personas más sedentarias deberían hacer 5 comidas?" Se podría incluso llegar a una posible solución para la obesidad, sobretodo en los niños. Al tener más tiempo entre comidas, se empezarán a buscar alimentos más saludable que mantienen saciados durante más tiempo, como son los ricos en fibra y proteína, idealmente dejando de lado los ultraprocesados.