



## Proyecto de investigación 14

### Estudio piloto FASTCOV-P: Ayuno terapéutico en el Síndrome Post-Covid

RAQUEL GOMEZ BRAVO, Marta Sanchez, Charlotte Leonie Gebhardt, Sandra León Herrera, Maria Angeliki PAVLOU, Jacques Zimmer, Andreas Michalsen, Daniela Koppold, Gilbert Massard, Gary Robinson, Paul Wilmes, Charles Benoy, Jochen Schneider

#### Introducción:

El Síndrome Post-Covid (LCS) se asocia con fatiga persistente, síntomas psicológicos y alteraciones inmunometabólicas. El ayuno terapéutico podría modular la inflamación, el metabolismo y la neurotransmisión. El objetivo del estudio piloto FASTCOV-P fue evaluar la viabilidad y los efectos preliminares de un protocolo de restricción calórica (RC) en pacientes con LCS.

#### Métodos:

Veinte adultos con LCS participaron en una intervención ambulatoria de 7 días de RC según el método Buchinger-Wilhelmi, seguida de reintroducción dietética progresiva. Diecinueve completaron el estudio (un abandono; dos reducciones a seis días). Se obtuvieron muestras de sangre y orina en tres momentos: basal (V2), final de RC (V3) y tres semanas después (V4). Se midieron proteínas del complemento (C3, C4), PCR, glucosa, perfil lipídico, marcadores renales y serotonina urinaria. Se aplicaron cuestionarios validados (FAS, GAD-7, PHQ-9, WHODAS, WHOQOL-BREF).

#### Resultados:

La glucemia disminuyó significativamente al final de la RC frente al valor basal (T2: M = 84.37, DE = 8.72; T3: M = 71.63, DE = 13.17;  $t(18) = 3.53$ ,  $p = .002$ ). Los demás parámetros bioquímicos (C3, C4, PCR, colesterol, LDL, triglicéridos, serotonina urinaria) mostraron tendencias a la reducción sin alcanzar significación estadística. Los cuestionarios no evidenciaron cambios significativos, aunque se observaron mejoras marginales en síntomas depresivos (PHQ-9,  $p = .067$ ), ansiedad (GAD-7,  $p = .064$ ) y calidad de vida (WHOQOL,  $p = .071$ ).

#### Conclusiones:

El protocolo de ayuno terapéutico fue factible y se asoció con una mejora significativa en la regulación glucémica y señales preliminares de beneficio en dominios metabólicos, inmunológicos y psicológicos en pacientes con LCS. Estos hallazgos justifican la realización de estudios controlados más amplios para confirmar los efectos observados y explorar los mecanismos implicados.

