

EL AYUNO INTERMITENTE

Ayunar es la abstención voluntaria de comer, puede ser por varias razones: **de salud, espirituales y más.**

Hay comida disponible, pero se elige no comer.



El ayuno puede realizarse durante cualquier periodo de tiempo, desde unas horas hasta meses.

Se puede empezar a ayunar en el momento en el que uno elija y también ponerle fin. Puede no tener duración estándar, dado que es la mera abstención de comer, todo el tiempo que no se está comiendo, técnicamente, se está ayunando.



Si tomamos el término desayuno, se refiere a la comida que rompe el ayuno, des-ayuno.

La misma palabra ya implica la existencia de un ayuno, por las horas que hemos pasado sin consumir alimento. Es algo que practicamos a diario, aun cuando sea por breves períodos de tiempo.

Si lo vemos desde este punto de vista, ha ido desapareciendo el ayuno en el sentido de que se ha creído que tenemos que estar comiendo frecuentemente y hacer colaciones durante el día. **En tiempos atrás, en un día normal se desayunaba a las 8 am, se comía a las 2 pm y se cenaba a las 6 pm. Se ingerían alimentos en un abanico de 10 horas, y prácticamente se estaba haciendo un ayuno de 14 horas. En estos tiempos temas como, la obesidad y diabetes tipo 2 ni se hablaban de ellos.**

Actualmente, se anima y se apoya a comer colaciones entre las comidas principales, tanto a niños como a adultos. Es más, mucha gente cree que comiendo de esta forma les ayudará a la pérdida de peso. Ahora, en vez de tener una ventana equilibrada de consumo

de comida, **nos la pasamos comiendo durante 16-18 horas y ayunando alrededor de 6-8 horas.**



AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente es un modelo de alimentación que va por ciclos, con periodos de ayuno y de comidas. Estrictamente hablando no es una dieta, sino más bien un programa de comidas.

En el ayuno intermitente no se trata de pensar con precisión qué tienes que comer, sino de centrarte en cuándo comer.

Algunos estudios sugieren que este sistema puede ofrecer beneficios como la pérdida de grasa, una mejor salud y longevidad. Sus defensores afirman que un programa de ayuno intermitente es más fácil de mantener que las dietas tradicionales con control de calorías.





Cada persona experimenta el ayuno intermitente de su propia manera, y los diferentes estilos se adaptan a diferentes personas.

Libera Tu Salud se dió a la tarea de presentarte los motivos de por qué el ayuno puede ser más beneficioso de lo que la mayoría piensa. Empecemos por explicar qué sucede en el

cuerpo cuando comemos y cuando ayunamos.

Hay muchos tipos de ayuno intermitente, como los métodos **16/8 y 5:2.** Numerosos estudios demuestran que puedes tener beneficios importantes para tu cuerpo y cerebro.

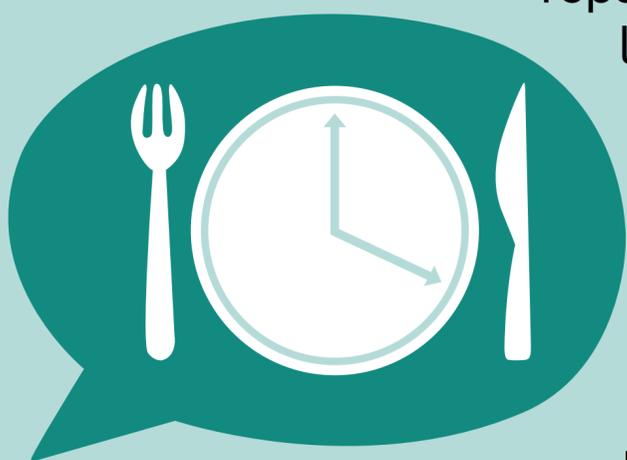
TE DESCRIBIMOS 10 BENEFICIOS DE SALUD BASADOS EN LA EVIDENCIA DEL AYUNO INTERMITENTE.

1.- Regula la función de las hormonas, las células y los genes:

Tu cuerpo cambia los niveles hormonales para que la grasa corporal almacenada sea más accesible e inicie importantes procesos de reparación celular.

Estos son algunos de los cambios hormonales que ocurren:

- Niveles de insulina. Los niveles de insulina en la sangre caen significativamente, lo que facilita quemar la grasa.
- Niveles de la hormona del crecimiento humano (GH). Los niveles en sangre de esta hormona, pueden aumentar dramáticamente, facilitando quemar la grasa y aumentar el músculo, entre muchos otros beneficios.
- Reparación celular. El cuerpo induce importantes procesos de reparación celular, como eliminar los residuos de las células (autofagia).
- Expresión genética. Hay cambios beneficiosos en varios genes y moléculas relacionados con la longevidad y la protección contra enfermedades



Si quieres saber más sobre los temas mencionados como: insulina, longevidad y reparación celular, busca nuestros artículos en la herramienta de nuestra página: “Conoce más” y en “Tips”, sección de tips de salud. BUSCA LOS LINKS AL FINAL DEL ARTÍCULO.

MUCHOS DE LOS BENEFICIOS DEL AYUNO INTERMITENTE SE RELACIONAN CON CAMBIOS EN LAS HORMONAS, LA FUNCIÓN DE LAS CÉLULAS Y LA EXPRESIÓN GÉNICA.

2. Puede ayudarte a perder peso y grasa visceral

Muchas de las personas que intentan ayunar intermitentemente lo hacen para perder peso. En general, el ayuno intermitente hará que comas menos comidas. A menos que compenses comiendo mucho más durante las otras comidas, acabarás consumiendo menos calorías.

Además, el ayuno intermitente mejora la función hormonal para facilitar la pérdida de peso. Los niveles más bajos de insulina, los niveles más altos de la GH, y las cantidades más altas de norepinefrina (noradrenalina) aumentan la descomposición de la grasa corporal y facilitan su uso para generar energía. Por esta razón, el ayuno a corto plazo en realidad aumenta tu índice metabólico, ayudándote a quemar aún más calorías.



3. Puede reducir la resistencia a la insulina, disminuyendo el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 se ha convertido en un diagnóstico muy común en las últimas décadas. Su principal característica es los niveles altos de azúcar en sangre en el contexto de la resistencia a la insulina.

Cualquier cosa que reduzca la resistencia debe ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre y proteger contra la diabetes tipo 2.

Curiosamente, el ayuno intermitente ha demostrado tener

mayores beneficios para la resistencia a la insulina y causar una impresionante reducción de los niveles de azúcar en la sangre.

Lo que esto implica es que el ayuno intermitente puede ser altamente protector para las personas que están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, sin embargo, puede haber algunas diferencias entre los sexos.

Si quieres saber más sobre los temas mencionados como: resistencia a la insulina, niveles de azúcar en sangre, cómo medirlos y qué estudios hacerse, revisa los interesantes artículos en nuestra página, usando el buscador.

4. Puede reducir el estrés oxidativo y la inflamación del cuerpo

El estrés oxidativo es uno de los pasos hacia el envejecimiento y muchas enfermedades crónicas. Involucra moléculas inestables llamadas radicales libres. Los radicales libres reaccionan con moléculas importantes, como la proteína y el ADN, y los dañan.

Varios estudios muestran que el ayuno intermitente puede mejorar la resistencia del cuerpo al estrés oxidativo.

Además, el ayuno intermitente puede ayudar a combatir la inflamación, otro factor clave de muchas enfermedades comunes.



*Si quieres saber más sobre los temas mencionados como: inflamación y cómo funciona en nuestro cuerpo, checa nuestro artículo completo en la herramienta “**Conoce Más**”, ahí te explicamos todo.*

5. Puede ser beneficioso para la salud del corazón

Las enfermedades cardíacas son actualmente el mayor asesino del mundo. Se sabe que varios marcadores de salud (los llamados “factores de riesgo”) están asociados con un aumento o disminución del riesgo de enfermedad cardíaca.

Se ha demostrado que el ayuno intermitente mejora varios factores de riesgo diferentes, entre ellos:

- **niveles de azúcar en sangre**
- **presión arterial**
- **triglicéridos en sangre**
- **colesterol total y LDL (conocido como el colesterol “malo”)**
- **marcadores inflamatorios**

Sin embargo, gran parte de los hallazgos se basan en estudios con animales.

Es necesario estudiar con más profundidad los efectos del ayuno en la salud del corazón humano antes de que se puedan hacer recomendaciones.



*Si quieres saber más sobre el colesterol y triglicéridos, qué estudios hacerte para medirlo y cómo interpretarlos, **busca todo en nuestra página.***

6. Induce varios procesos de reparación celular

Cuando ayunamos, las células del cuerpo inician un proceso celular de “eliminación de residuos” llamado autofagia. Esto implica que, con el tiempo, las células se descomponen y metabolizan las proteínas rotas y disfuncionales que se acumulan dentro de las células.

El aumento de la autofagia puede proteger contra varias enfermedades, entre ellas el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

7. Puede ayudar a prevenir el cáncer

El cáncer se caracteriza por el crecimiento descontrolado de las células. Se ha demostrado que el ayuno tiene varios efectos beneficiosos en el metabolismo que pueden reducir el riesgo de cáncer. La evidencia prometedora de los estudios en animales indica que el ayuno intermitente o las dietas que imitan el ayuno pueden ayudar a prevenir el cáncer. La investigación en seres humanos ha tenido hallazgos similares, aunque se necesitan más estudios.

También hay algunas evidencias que demuestran que el ayuno reduce varios efectos secundarios de la quimioterapia en humanos.



8. Tiene beneficios para tu cerebro

Lo que es bueno para el cuerpo, la mayoría de las veces también es bueno para el cerebro. El ayuno intermitente mejora varias funciones metabólicas que se conocen por ser importantes para la salud cerebral.

Varios estudios en ratones y ratas han demostrado que el ayuno intermitente puede aumentar el crecimiento de nuevas células nerviosas, lo que debería tener beneficios para la función cerebral.

El ayuno también aumenta los niveles de una hormona cerebral llamada factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, en inglés). Se ha implicado una deficiencia de BDNF en la depresión y varios otros problemas cerebrales.

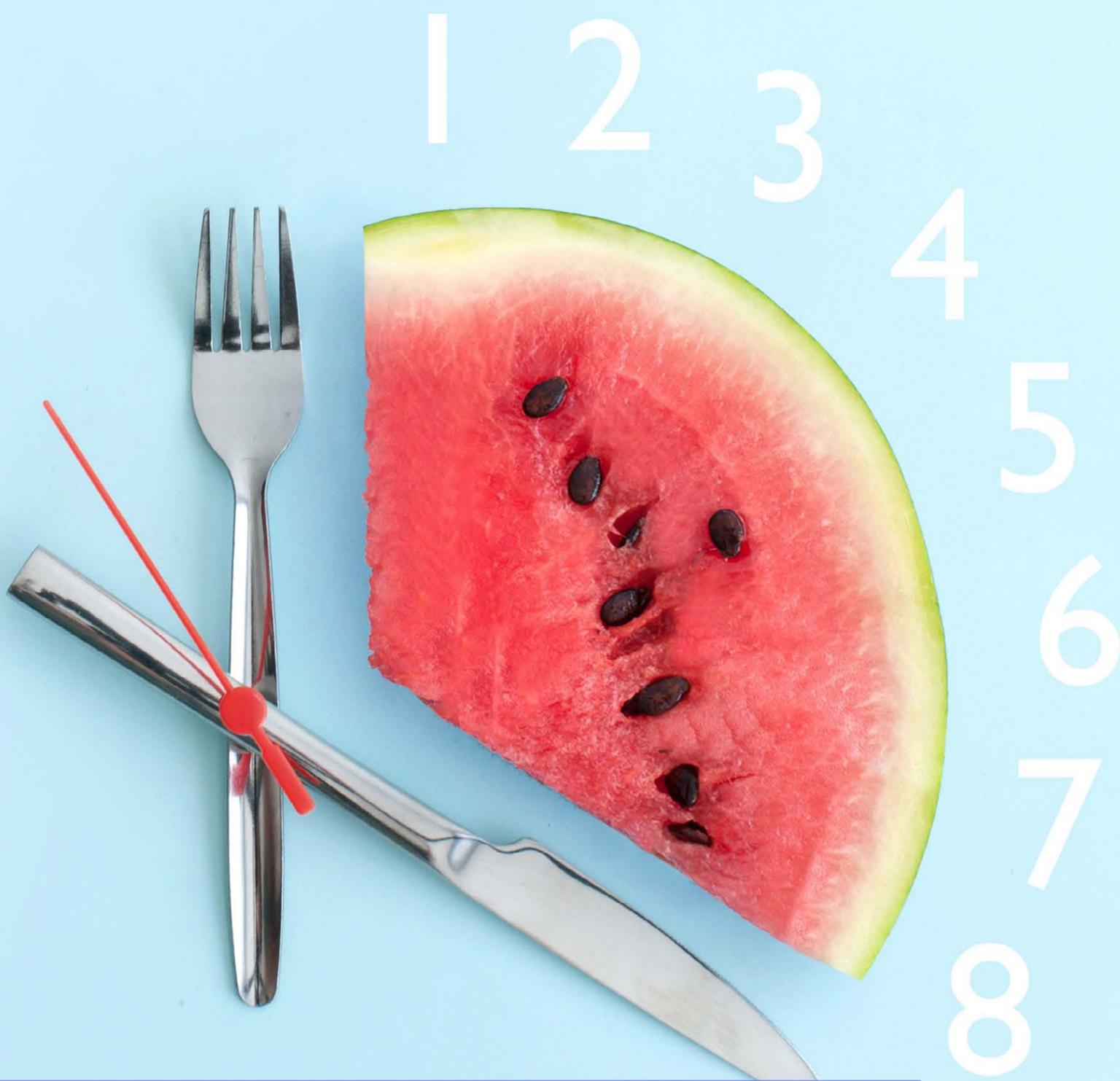
Los estudios en animales también han demostrado que el ayuno intermitente protege contra el daño cerebral debido a los accidentes cerebrovasculares.



9. Puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es la enfermedad neurodegenerativa más común del mundo. Actualmente, no hay cura disponible para ésta, por lo que evitar que aparezca es crítico.

Los estudios realizados en ratas y ratones demuestran que el ayuno intermitente puede retrasar la aparición del Alzheimer o reducir su gravedad; también sugieren que el ayuno puede proteger contra otras enfermedades neurodegenerativas, incluyendo la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Huntington. Sin embargo, se necesita realizar más estudios en humanos.



En nuestra página contamos con textos completos explicando **la enfermedad del Alzheimer** y alimentos que pueden ayudar a esta enfermedad degenerativa. ***¡Benefíciate al leerlos, no te los pierdas!***

10. Podría extender tu vida

Uno de los beneficios más emocionantes del ayuno intermitente puede ser su capacidad para extender la vida útil. Los estudios en roedores han demostrado que el ayuno intermitente extiende la vida de manera similar a la restricción continua de calorías.

Aunque este fenómeno está lejos de determinarse en humanos, el ayuno intermitente se ha vuelto muy popular entre las personas que combaten el envejecimiento.

Considerando los beneficios conocidos para el metabolismo y todo tipo de marcadores de salud, tiene sentido que el ayuno intermitente pueda ayudar a vivir una vida más larga y saludable.



Conclusión

El ayuno intermitente es un método muy popular para bajar de peso, pero sus beneficios van más allá de eso. También puede ayudarte a vivir una vida más larga y saludable, de acuerdo con estudios que involucran a animales y humanos.

Hay muchas formas diferentes de ayuno intermitente. Algunos métodos incluyen el ayuno durante ciertas horas al día, otros métodos solo requieren ayunar ciertos días de la semana. Los enfoques, y los resultados, varían.

Si estás interesado en empezar un ayuno intermitente, considera hablar con tu médico o con un experto en nutrición, hoy mismo. Ellos determinarán si es seguro para ti.

Temas de interés que puedes encontrar en nuestra página:



Bibliografía

Healthline. (13 de mayo de 2021). 10 beneficios del ayuno intermitente: pérdida de peso, reparación celular y más. Obtenido de Healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/10-health-benefits-of-intermittent-fasting>

Moore, D. J. (2019). La guía completa del ayuno . Madrid, México, Buenos Aires y Santiago: edaf.