


¿Qué sucede al ayunar?



Los alimentos nos dan la energía que necesitamos para cualquier actividad como: hacer latir el corazón, respirar, trabajar y ayudar a nuestro estado emocional, pero ¿qué pasa durante el ayuno? se trata de ¿sólo de dejar de comer? y ¿qué efecto podría causarnos?

Te explicamos lo que sucede y cómo te sentirás a cada hora desde que empiezas a ayunar hasta que vuelves a consumir alimentos.





**Las
primeras
4 a 8
horas:**

También conocida como la fase postabsortivo, es el estado metabólico que sucede después de una comida o alimento, en este momento los niveles de insulina comienzan a descender.

¿Cómo te sentirás?

En general bien. Aunque esto dependerá de tu última comida, si fue un platillo abundante o no, en este último caso tal vez te sentirás un poco hambriento.


Cuando el cuerpo no está recibiendo glucosa de los alimentos tiene que obtenerla de otras fuentes (**gluconeogénesis**).

Empieza utilizando las reservas de glucosa que se encuentran en el hígado y músculos (**glucogenólisis**).

¿Cómo te sentirás?

Con un poco de hambre pero nada grave, podrás sentirte más ligero debido a la pérdida de agua, y que repondrás una vez que te rehidrates.

La pérdida de grasa vendrá después.




**De
8 a 12
horas:**


Cuando las reservas de glucosa se han agotado, el cuerpo utilizará la única fuente disponible: **¡grasa almacenada!** El hígado ayuda a romper las grasas (**ácidos grasos liberados**) en forma de cuerpos cetónicos, que son utilizados como una alternativa de energía para el cuerpo. **El proceso de la cetosis (o “ketosis” en inglés)**, normalmente sucede en momentos de estrés inducidos por el ayuno, la reducción de carbohidratos, el ejercicio intenso y la inanición.

¿Cómo te sentirás?

Inicialmente, con náuseas, mareos o debilidad. Ayunadores experimentados indican que se sienten muy alertas, concentrados y enérgicos.



De
12 a 18
horas:




De
18 a 24
horas:

En este momento el cuerpo empezará a quemar grasas (**oxidar o lipólisis**). El hígado libera cuerpos cetónicos que sirven para indicarle al cuerpo que tome otras medidas, por ejemplo: prepara vías que reducen la inflamación y reparan el daño del ADN. Los genes relacionados con el metabolismo de las grasas, resistencia al estrés y reparación del daño se **ACTIVAN**.

¿Cómo te sentirás?

Los altos niveles de cuerpos cetónicos en el cuerpo reducen la hormona del apetito (grelina), que pueden ayudar a que éste disminuya.



**De
24 a 48
horas:**

La autofagia se incrementa, es decir todo lo que no genera actividad celular se descompone y se reutiliza.


¿Cómo te sentirás?

Mientras que tu cuerpo se adapta a que los cuerpos cetónicos sean su fuente de energía, el hambre se reduce, por lo que te sentirás **enérgico, mentalmente alerta (enfocado), e incluso con un “punch emocional”**.

Las cetonas promueven la producción de hasta cinco veces la hormona de crecimiento (HGH), que juega un papel importante en el crecimiento muscular y en el aumento de la masa corporal magra. Este es un cambio positivo en la composición corporal, por otro lado los niveles de insulina tocan fondo.

¿Cómo te sentirás?

Ligero, contento, con calma y mentalmente alerta.



**De 48
horas
o más**

Al momento de introducir los alimentos, la insulina se volverá a elevar y permitirá que la glucosa entre a las células para ser convertida en energía. Cualquier fuente de glucosa no utilizada se almacenará en el hígado y el ciclo empezará a repetirse.

¿Cómo te sentirás?
Cansado y aletargado.



Te recomendamos siempre antes de iniciar cualquier programa de ayuno o de cualquier otro tipo, consultar con tu médico.

Si quieres más detalles y entender los temas que se tocan en el texto, busca los artículos relacionados en los siguientes links:

Fuente:

What to expect when you're fasting. Intermittent fasting. 2022

https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NBME/unidad_03/descargables/NBME_U3_Contenido.pdf

<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-metabolismo-el-ayuno-S1575092204745994>

<file:///Users/saraavila/Downloads/RAPD%20Online%202009%20V32%20N1%2008.pdf>

<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092204745994>