

Material Imprimible

Curso Ayuno intermitente

Módulo Todo sobre el ayuno intermitente

Contenidos:

- Historia del ayuno
- Autofagia
- Fisiología del apetito y el hambre
- Ayuno prolongado, ayuno intermitente y ayuno natural
- Tipos de ayunos
- Combinación de ayuno y ejercicio
- Errores que pueden surgir al realizar ayuno intermitente

Historia del ayuno

En los últimos años ha aumentado el interés de la población por el ayuno intermitente como estilo de vida saludable, como método de cuidado personal para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, y como herramienta para el manejo terapéutico de patologías crónicas.

Sin embargo, este ha existido durante la mayor parte de la historia de la humanidad y se ha practicado tradicionalmente por diversos motivos, como culturales y religiosos, y sus posibles beneficios para la salud ya fueron mencionados en antiguas civilizaciones, es decir, que no es nuevo para nosotros.

El término “**ayuno**” hace referencia a la limitación o abstinencia del consumo de alimentos durante un periodo concreto de tiempo, que promueve el uso de las energías procedentes de las fuentes de reserva primarias sin inducir malnutrición o inanición.

En la antigua Grecia, la creencia de que consumir comida ponía en riesgo la entrada de fuerzas demoníacas contribuyó a la popularidad de ayunar. Además, el ayuno era requerido en la preparación de muchos rituales que buscaban el contacto con fuerzas sobrenaturales.

¿Y qué ocurre con el ayuno en la práctica de las religiones? Ayunar ha sido siempre un elemento común de varias religiones y prácticas espirituales en el mundo durante milenios. Estas en la mayoría emplean el ayuno como un medio de purificación, como una ayuda para la meditación y como un método para alcanzar la libertad final.

El mismo se hace muchas veces durante días enteros y, de este modo, la práctica del ayuno intermitente ha sido adoptada por los humanos por siglos para la purga del alma y del cuerpo, y para alcanzar grandes virtudes espirituales.

Mahoma, fundador del islam, practicaba el ayuno como una forma de rezar a Allah, su dios. En el mes del Ramadán, los musulmanes ayunan durante las horas de sol y realizan, normalmente, dos comidas sin restricciones durante la noche. Este, que es el ayuno religioso más estudiado, es un ayuno intermitente que sigue patrones con similitudes a los del laico.

En el Día del Perdón, los judíos se preparan para un retorno a Dios practicando abstinencia de comida y bebida debido a la creencia de que el ayuno mejora la habilidad de centrarse en el arrepentimiento.

También podemos decir que el ayuno se reconoce en el Antiguo Testamento como un poderoso rezo que podía preparar al profeta para una revelación divina. La religión ortodoxa establece que todos los miércoles y los viernes, exceptuando algunos, y en determinados días del año, no se consume carne, pescado, productos lácteos, aceite de oliva y alcohol.

Por su lado, Buda realizó periodos de ayuno como parte de búsqueda de la iluminación. El ayuno budista está caracterizado por la abstinencia de todos los productos animales, exceptuando la leche durante todo el año.

Hipócrates fue uno de los primeros defensores del ayuno con fines médicos, como un método para conseguir la curación de la enfermedad.

A principios del siglo XX existía cierta evidencia de que las manipulaciones dietéticas afectan a la salud y la longevidad: en ensayos animales se comprobó que la reducción de la ingesta de comida disminuye el desarrollo de cáncer y aumenta el tiempo de vida.

Luego, a finales de la década de 1930 se creó el concepto de “restricción calórica”, que hace referencia a la reducción del aporte de calorías en la dieta, y la práctica de la misma, a un nivel que no comprometa la salud global. Esta ha sido considerada una de las intervenciones dietéticas más prometedoras para prolongar la vida de los humanos.

Posteriormente, en la década de 1940, varios investigadores comunicaron que la restricción calórica retrasa o previene la aparición de patologías relacionadas con la edad.

Según la doctora y especialista en cuidados críticos Carla Venegas-Borsellino, “la adherencia estricta a la restricción calórica puede retrasar el envejecimiento; retardar la aparición de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y degenerativas; y reducir el crecimiento de tumores”.

Desde 1950 hasta 1980 se investigaron también métodos de control de los periodos de alimentación, entre los que se encuentra la alimentación intermitente, que es una alternativa de restricción calórica.

En la década del 2000 comenzó a utilizarse el término de “ayuno intermitente”, en lugar del de “alimentación intermitente”, considerándose este una manipulación dietética que consiste en la alternancia de periodos de ayuno y de alimentación a voluntad.

Recientemente, ha surgido el concepto de “alimentación restringida en el tiempo” como un nuevo régimen dietético de ayuno intermitente relacionado con los ritmos circadianos, y ha demostrado reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con el envejecimiento y retrasar el envejecimiento sin una disminución de la ingesta de alimentos.

Por otro lado, el ayuno ha sido defendido desde hace muchos años como terapia para tratar la obesidad. En la actualidad, la creciente epidemia de obesidad que está teniendo lugar viene acompañada de la búsqueda de estrategias dietéticas para la pérdida de peso, y el ayuno intermitente y la alimentación restringida en el tiempo han surgido como métodos eficaces para lograr el control del peso.

En síntesis, se sabe que actualmente el interés de la población en el ayuno intermitente como hábito promotor de la salud está en crecimiento, del mismo modo en que la evidencia científica al respecto se encuentra en desarrollo.

Por esto es esencial potenciar la promoción de la salud, y estar preparados para educar y capacitar a las personas para ponerlo en práctica de forma segura. Para que esto sea posible, además de que la investigación siga avanzando, es necesaria la creación de guías para la aplicación del ayuno intermitente.

Autofagia

El citólogo y bioquímico inglés Christian de Duve fue el primero que interpretó que el ayuno intermitente es un tipo de dieta muy popular, pero lo que muy pocos conocen es que se basa en la autofagia, un término cuyo significado sería “comerse a uno mismo”.

Hijo de padres belgas, Christian de Duve estudió ciencias médicas en la prestigiosa Universidad de Lovaina en la ciudad de Bélgica, y luego se doctoró en 1941. Fue catedrático de la materia bioquímica de la Universidad de Lovaina y en el conocidísimo Instituto estadounidense Rockefeller en la ciudad de Nueva York.

Él centró sus trabajos en la secreción endócrina del páncreas, fundamentalmente sobre la hormona insulina, y llegó a descubrir otra de las hormonas pancreáticas, de función antagónica a la anterior, llamada glucagón. También investigó las funciones físicas de los lisosomas y los peroxisomas, describiendo el proceso por el que la acción de los lisosomas permite la introducción de algunas sustancias en el interior del núcleo celular.

Asimismo se le otorgó el Premio Nobel de Fisiología y de Medicina en 1974 compartido con dos científicos más que estudiaron a la par de él estas características ya que han logrado describir la estructura y funciones de los diferentes orgánulos en el interior de las células.

En la década de 1950 Christian de Duve acuñó la palabra **autofagia**, que se origina en las palabras griegas “auto”, que significa “yo”, y “phagein”, que significa “comer”. Por lo tanto, como dijimos anteriormente, la autofagia denota “comerse a sí mismo”.

Fue así que Duve descubrió que dentro de las células eucariotas había un orgánulo que llamó lisosoma. Imagínense el lisosoma como un pequeño cuenco lleno de “productos” ácidos, es decir, enzimas que fueron capaces de degradar material intracelular lastimado o agentes patógenos como bacterias y virus.

Para hacer llegar esta gran cantidad de material a reciclar a los lisosomas celulares, se observó que se originan unas nuevas vesículas de nombre autofagosomas, que tienen la función de transportar dicho material hasta el lisosoma. Mediante un complejo proceso intracelular en el que participan los lisosomas, se consigue degradar material para hacer limpieza y de paso reciclarlo en forma de energía.

La autofagia es un proceso muy beneficioso para mantener la homeostasis celular y la supervivencia de las células a corto plazo. De hecho, inducir la autofagia podría ser beneficioso en el tratamiento del cáncer, enfermedades cardiovasculares, autoinmunidad, Parkinson, enfermedades genéticas y trastornos metabólicos. Además, retrasa las consecuencias del envejecimiento celular. Sin embargo, a largo plazo podría suponer un desgaste celular irreversible por agotamiento y ser contraproducente.

Históricamente y mediante varias investigaciones sobre autofagia se supo que el principal factor a la hora de activar este proceso es la restricción calórica, incluido el ayuno intermitente. Experimentalmente y científicamente es la manera más sencilla que tenemos para inducir tanto en modelos in vitro como in vivo.

Fisiología del apetito y el hambre

El proceso de la alimentación inicia por el apetito, que a su vez, engloba tres conceptos: hambre, satisfacción y saciedad. Estos tres puntos son muy importantes para empezar a entender en sí que es el ayuno, qué ocurre en nuestro cuerpo cuando desayunamos y cuando incorporamos alimentos nuevamente.

El hecho de alimentarnos y hacer ayuno es un mecanismo que realizamos de manera constante todo el tiempo. Muchas veces el ayuno puede ser voluntario o no, es decir, normalmente podemos pasar 3 o 4 horas sin comer luego de una ingesta o pasar muchas

más horas por diversas razones. Lo mismo ocurre con el hambre, existen mecanismos fisiológicos o “normales” que ocurren en el organismo y que nos generan las necesidades de comer y el hambre en sí.

La satisfacción es un estado de plenitud que obliga a dejar de comer, y la saciedad es la sensación de plenitud existente hasta el inicio de la próxima señal de hambre, generalmente determinada por la hipoglucemia, es decir, el descenso en los niveles de glucemia o azúcar en sangre.

Se sabe que este ciclo está regulado por la presencia de hormonas neuronales e intestinales, entre otros elementos, como la presencia de glucosa y otros combustibles en la sangre, pero también de factores sociales, tales como los horarios de las comidas.

Las anomalías o el descontrol de las ingesta de alimentos puede modificar la homeostasis energética y, por lo tanto, un aumento del peso corporal. Es importante tener esto en cuenta porque puede conllevar a un grado de obesidad 2 como consecuencia del aumento de las reservas energéticas en forma de triglicéridos.

A nivel cerebral se encuentra el hipotálamo, donde se produce la regulación del hambre y saciedad. En el arco hay dos poblaciones neuronales distintas: uno es un grupo de neuronas que coexpresan neuropéptidos orexigénicos, y el otro es un subconjunto de neuronas que expresan neuropéptidos anorexígenos.

La compleja red de vías neuronales que regulan el hambre y la saciedad cuando se dañan experimentalmente los núcleos hipotalámicos ventromedial y paraventricular se originan hiperfagia y obesidad, en tanto que el daño del hipotálamo lateral produce anorexia severa y pérdida de peso corporal.

Pero... ¿Cómo se regula la saciedad? La misma está controlada parcialmente por el hipotálamo, los niveles de azúcar en la sangre, los vacíos que están el estómago y los intestinos, y ciertos niveles de hormonas en el organismo.

Ayuno prolongado y ayuno intermitente

¿Qué diferencias hay entre el ayuno prolongado y el intermitente?

La clave acá es básicamente la duración, el tiempo. Si hablamos del **ayuno prolongado**, decimos que es aquel que se extiende a varios días o incluso semanas; en cambio, el **ayuno intermitente** alterna periodos de ayuno con alimentación.

El ayuno prolongado o continuo es un periodo de tiempo no inferior a 4/5 días en el que la persona decide voluntariamente no ingerir alimentos sólidos, ni bebidas muy calóricas. Por eso, puede ayudar a reducir la grasa corporal, y claramente tiene cierto peligro y riesgo para la salud.

Fisiológicamente, el organismo de la persona se ve en la necesidad de adaptarse a la restricción calórica, y para ello activa los mecanismos fisiológicos que permiten utilizar la grasa de reserva como fuente de energía. Esto sucede también durante un ayuno intermitente, aunque de un modo más lento y progresivo. En ambos casos es de vital importancia realizarlos con el asesoramiento de un especialista.

El ayuno intermitente reduce la inflamación y la resistencia a la insulina, pero al estar tantas horas sin comer nada, puede provocar que la persona no elija los alimentos más saludables cuando se alimente por tener la necesidad de grasas y carbohidratos. Por dicho motivo, el ayuno resulta eficaz si los alimentos que elegimos después son saludables.

El ayuno intermitente se caracteriza como una práctica de comer a determinadas horas, dejando periodos prolongados sin alimentarse, o ingerir muy pocas calorías durante algunos días. Este concepto, con el tiempo, se ha ido implementando y es distinto al ayuno prolongado, en el que definitivamente se deja de comer por varios días, como ya explicamos.

El organismo en ayuno, a partir de las 24 a 36 horas, va a consumir la glucosa que tiene, que es el combustible más inmediato del que puede disponer. Después de eso va a seguir tratando de conseguir energía a través de las proteínas y, finalmente, del tejido adiposo usará los lípidos.

Algunos beneficios del ayuno intermitente son:

- Disminuye el síndrome metabólico
- Baja la inflamación y la resistencia a la insulina

Por su lado, en los ayunos prolongados la persona deja de comer durante varios días. Por lo tanto, a la larga, significará un problema serio de salud, que comenzará con algunos síntomas derivados de que el organismo, a falta de glucosa, debe hacer un cambio y utilizar los cetoácidos como combustible cerebral.

Ayuno natural

¿Cómo funciona nuestro cuerpo cuando no hay ingesta de alimento? ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando ayunamos? Para entender mejor esto podemos clasificar al ayuno en 5 grupos, de mayor a menor ingesta de alimentos.

El primero es el estado postprandial, que es aquel que le sigue a una ingesta de alimentos, en el que se pone en juego una hormona muy importante que se llama insulina, encarga de reducir el azúcar en sangre y llevarla a las células con su función hipoglucemiante.

El segundo estadio es el post absorptivo, que es en el que estamos en un estado de ayuno durante 12 horas aproximadamente. Este se da, por ejemplo, mientras dormimos, o también si tenemos que hacer ayuno para la realización de algún estudio al día siguiente.

El tercer estadio se llama de inanición temprana, en el que hay un déficit de ingesta entre los 3 a 7 días.

El cuarto se refiere a un estadio de inanición tardío, que es cuando las reservas del organismo se comienzan a terminar y de allí que se pueden observar modificaciones en el análisis de sangre, donde los valores de la glucosa, los lípidos y las proteínas se ven alterados.

El último es el estadio terminal, en el que ya están agotadas las reservas y el paciente tiene alto riesgo de vida.

Un balance de nutrientes negativo actúa como un proceso de estrés metabólico, genera cambios en el organismo y un estado de estrés llamado estrés oxidativo.

Esta respuesta va a ser diferente en cada una de estas fases que hemos nombrado anteriormente, ya que lo que se busca es utilizar al máximo los niveles de triglicéridos y preservar dentro de lo posible la masa muscular y la disponibilidad de glucosa en los tejidos, y sobre todo en el cerebro que, como hemos explicado, es un órgano que necesita de la glucosa para poder sobrevivir. Este será el fin último de todo estado de ayuno.

En los cambios hormonales intervienen la insulina, la somatotrofina, el glucagón, la hormona tiroidea, el factor de crecimiento, los corticoides, la leptina y el cortisol, siendo el objetivo el catabolismo del cuerpo, que degrada estructuras para de ahí poder sacar la glucosa y la energía.

Es, en primera instancia, una adaptación que necesita el organismo para obtener glucosa de nuestras reservas, y repasando lo que hemos visto, primero se usa la glucosa reservada, en segundo lugar los lípidos, y en última instancia las proteínas musculares. Este es el

orden en el que nuestro cuerpo busca la energía almacenada; el problema aparece cuando llegamos al último estadio y las reservas se agotan.

En todos estos estadios de acomodación y búsqueda de energía vamos a tener las alteraciones bioquímicas y las antropométricas. Estas últimas se refieren al peso y a la talla, que será muy observable, por ejemplo, en los bebés y niños cuando su alimentación es deficiente y no cercene expresando todo su potencial.

Una cuestión a tener en cuenta es que existe una hormona muy importante que se va a poner en juego durante el proceso, que es el glucagón, una hormona hiperglucemiante que va a actuar cuando necesitemos aumentar los niveles de glucosa en la sangre para poder nutrir a todas las células, sobre todo las cerebrales.

Esta hormona se pone en práctica y se activa metabólica y fisiológicamente en el ayuno, gestionando que la glucosa, y posterior los lípidos y las proteínas que están reservadas, ya sea en el hígado, tejido adiposo o muscular respectivamente, pase a la sangre para ser utilizada.

La glucosa liberada se usará en el momento, mientras que los lípidos y las proteínas primero deben metabolizarse y transformarse en glucosa mediante muchos procesos fisiológicos y bioquímicos para luego liberar y formar la glucosa que se va a usar.

La hormona antagónica a estos procesos, que ya la hemos nombrado, es la insulina. Esta es una hormona peptídica que tiene como función reducir la glucosa en la sangre y almacenarla como reserva. Dado que la insulina es la hormona post alimentación, producirá un efecto antagónico al glucagón, que es la hormona del ayuno.

Tipos de ayuno

Hacer ayuno intermitente nunca implica dejar de comer.

Este es muy beneficioso para la salud, puesto que permite el control del colesterol en sangre, del peso, de la glucosa en sangre y previene la diabetes. Además tiene beneficios para reducir triglicéridos en sangre y regula el metabolismo. Pero esto va a depender del tipo de ayuno que se realice.

Cuando alcanzamos las 14 o 16 horas de ayuno estamos en lo que llamamos cetosis, que es lo que ocurre en las dietas cetogénicas cuando restringimos la ingesta de carbohidratos y utilizamos la glucosa almacenada. Acá se forma glucosa a partir de otros componentes como los lípidos, y de allí la reducción de los mismos y el descenso de peso. En este caso el ayuno mejora el azúcar en sangre y la insulina se va a mantener estable, es decir, en un valor normal, porque no hay azúcar en sangre. Por eso, mientras una

persona esté en ayuno no habrá picos de esta hormona. Igualmente, en caso de pacientes diabéticos siempre se recomienda un seguimiento clínico nutricional para evitar las hipoglucemias.

Todo plan de ayuno intermitente debe ser realizado con una alimentación saludable y suficiente, sobre todo de proteínas, vegetales y frutas. Además, la porción de carbohidratos debe ser de no más de un cuarto de plato y se tiene que reducir el aporte de grasas.

Pero... ¿cómo se regulan las horas de ayuno? Lo importante es personalizar el ayuno a las necesidades de cada uno, puesto que no todos necesitamos la misma cantidad de horas de ayuno. Por ejemplo, una persona con obesidad o sobrepeso que no realiza ejercicio no necesita la misma cantidad de horas de ayuno que una persona que tiene un peso esperable y que entrena todos los días.

Lo primero que va a identificar la cantidad de horas de ayuno que necesitamos es el peso, qué porcentaje del mismo es grasa, y cuál es el objetivo del tratamiento.

Por ejemplo, si la idea es bajar de peso pero aumentando la masa muscular disminuyendo la grasa, lo ideal es mantener el ayuno de 16/8, es decir, 16 horas de ayuno y 8 de ingesta. Lo ideal es que estas 16 horas sean desde la cena hasta un almuerzo tardío, o sea, una cena a las 21 horas y un almuerzo a las 13 horas. Si a esto le suplementamos un refuerzo proteico, como creatina o aminoácidos, el mismo debe ser ingerido dentro de las 8 horas.

El ayuno 12/12 es la opción más recomendable para quienes quieren iniciarse en el ayuno intermitente. Este se basa en ayunas 12 horas cada día. Por ejemplo, cenar a las 21 horas y desayunar, es decir, romper el ayuno, a las 9 de la mañana. Como las 12 horas de ayuno también comprenden las horas en las que se duerme, se facilita su realización.

Ayuno y ejercicio, ¿cómo combinarlos?

Es esencial complementar el ayuno intermitente con **ejercicio**, ya que el sustrato energético va a ser las cetonas, y estas son energías que se utilizan como metabolizadoras y logran mejorar el rendimiento físico.

Una cuestión a tener en cuenta es que el rendimiento no disminuye con el ayuno. Por ejemplo, si se entrena por la mañana se puede hacer dentro de las horas del ayuno y desayunar post entrenamiento.

Puede ser que los primeros días la persona sienta que el rendimiento baje, pero es porque no está acostumbrada, ya que con el correr de los días todo se va acomodando. No obstante, es muy personal.

Se estima que en el transcurso de una semana el cuerpo se active; solo es falta de entrenamiento. También es importante que en esa primera semana de entrenamiento la intensidad sea baja, para ir aumentando con las semanas y que no sea de golpe para el cuerpo, puesto que este debe adaptarse.

Si el entrenamiento es de alta intensidad todos los días sí es interesante consumir antes de entrenar para que el cuerpo tenga más fuerza y más glucosa. Esto es para los casos de los deportes de alto rendimiento, crossfit, levantamiento de pesas de mucho pesaje, spinning, etc.

Si tienen la rutina de hacer mucho ejercicio lo fundamental es poder ajustar ese ayuno a los días de mayor ejercicio de la siguiente manera: los días que hacen mayor ejercicio pueden reducir las horas de ayuno para así potenciar el rendimiento físico, y por el contrario, aumentar las horas de ayuno cuando no realizan ejercicio, para así lograr el objetivo de bajar de peso y mantener la masa muscular con mayor definición.

El clima es uno de los factores que nos puede modificar nuestro ayuno, pero... ¿por qué? Cuando hace frío, nuestro cuerpo quema muchas calorías y necesita de esos nutrientes para mantener la temperatura corporal. Por este motivo, con el frío muchas horas de ayuno podrían dificultar el descenso de peso y el poder sostener este hábito.

De igual manera, el estrés es un factor que también se ve afectado por las horas de ayuno. Por eso, si estamos atravesando una situación de estrés muy importante no se recomienda que se realicen muchas horas de ayuno; lo ideal sería el ayuno 12/12.

A su vez, podemos decir que existen factores personales que determinan el ayuno. Uno es el ciclo menstrual, y es importante saber que hay días del ciclo donde se puede aumentar las horas de ayuno y otras donde se sugiere disminuirlas.

El ciclo menstrual se divide en dos fases: una del día 0 al 14 y la segunda del 14 al 28. Si se hace ayuno de 16/8 se podría hacer durante todo el ciclo sin problemas, pero realizando el ayuno 1/23 suele aumentar mucho el cortisol. De allí que se recomienda bajar las horas de ayuno en los últimos días del ciclo.

Posibles errores que pueden surgir al realizar el ayuno intermitente

Existen errores muy comunes que pueden surgir cuando se realiza el ayuno intermitente. Como sabemos, este no es una dieta ni un plan de alimentación, solamente nos marca los horarios de ingesta de alimentos, y lo que ocurre en el ayuno.

El ayuno intermitente no es dejar de comer, pero... ¿qué pasa si lo realizamos de forma errónea?

El primer error es empezar muy rápido o por muchas horas de ayuno. Esto ocurre porque no estamos acostumbrados a realizar ayunos, es decir, que nuestro cuerpo pasa de un 0 a un 100 muy de golpe, sin prepararlo, sobre todo si estamos acostumbrados a realizar de 6 a 8 comidas para acelerar el metabolismo o nos acostumbramos a comer comidas procesadas que nos dan hambre y picotear.

Por eso, comenzar con un ayuno de 16 horas, por ejemplo, no será lo óptimo para el cuerpo. Una buena forma de empezar es correr la última comida del día, o comer un snack nocturno. No se recomienda hacer de un día al otro el aumento de las horas sino de semana a semana.

El segundo error común es no hidratarse lo suficiente durante las horas de ayuno, ya sea con agua, té negro o té verde. Tengan en cuenta que jamás se debe hacer un ayuno seco, es decir, ayuno de líquidos.

El error tres se asocia al agua, y tiene que ver con un ineficiente consumo de minerales en el desayuno. De allí la recomendación de desayunar alimentos salados para integrar los minerales que necesitamos.

También en las personas que tienen presión baja se les puede recomendar colocar una pizca de sal en el vaso de agua que toma mientras está en las horas de ayuno. Otra opción es reforzar con alguna bebida rehidratante que hoy en día se comercializan para reponer los minerales. Esto lo pueden usar si aparecen los dolores de cabeza o debilidad, siempre que sean bebidas sin azúcar.

El cuarto error tiene que ver con pensar que estamos ayunando, cuando en realidad no es así. Si estamos tomando jugos de frutas o haciendo dietas detox no estamos ayunando. Entonces, lo más importante es no confundir una dieta detox con el ayuno intermitente.

Los jugos de fruta, de menta, de jengibre, por más liviano que nos parezcan, no forman parte del ayuno intermitente.

El quinto error es no seleccionar alimentos saludables y óptimos, y no consumir la suficiente cantidad. La calidad y la cantidad deben ser adecuadas no en restricción calórica, sino en buena elección alimentaria y en los horarios estimados.

Esto se relaciona con el error 6, que se asocia al déficit en el consumo de vegetales en diferentes preparaciones para un óptimo aporte de fibra. Debemos prestarle mucha atención a este punto.

La baja ingesta de proteínas es el error número 7, ya que la proteína es esencial para reconstruir la masa muscular y para que no la persona no tenga déficit.

Para lograrlo necesitamos una buena ingesta de proteína, que se estima en promedio un gramo por kilo de peso por día. Es decir, que si peso 60 kilos, mi ingesta proteica debería ser de 60 gramos de proteínas por día. Además, una de las funciones más importantes de las proteínas es la saciedad, que ayuda a los momentos de ayuno.

En octavo lugar encontramos el error de comer demasiado, en cantidad por ejemplo. Si el hecho de realizar ayunos hace que tengamos mucha hambre y que en los momentos de alimentarnos comamos de más, no funciona y no nos sirve. Quizás deberíamos pensar en el error número uno, que tiene que ver con la cantidad de horas de ayuno y evaluarlo en cada uno de nosotros.

Quizás con 10 horas de ayuno nos sentimos bien, pero ya con 12 o 16 no toleramos el hambre y cuando llega ese momento de comer, el riesgo es ingerir mucha cantidad, y eso no sirve, ya que generalmente se vuelve una alimentación descontrolada y no se puede disfrutar.

En noveno lugar tenemos que tener en cuenta si la persona tiene alguna condición que haga que no pueda sostener el ayuno, ya sean enfermedades, embarazo o solo el hecho de pensar que este ayuno será mágico y rápidamente le hará bajar de peso, sin generar hábitos. A veces esto ocurre en personas con trastornos de la conducta alimentaria que ayunan como método restrictivo.

El último error, el número diez, tiene que ver con el nueve, y se asocia a que la persona puede llegar a pensar que a mayor cantidad de horas de ayuno, mayor será el descenso de peso, y eso es un grave error.

Más no es mejor, por lo que no bajaremos más peso si hacemos más horas de ayuno. El ayuno es solo una herramienta, no es una píldora mágica que va a arreglar nuestro metabolismo en un día. Por eso, lo importante no es sufrir, sino disfrutar de este estilo de vida.

Por todo lo dicho podemos expresar que es muy importante consultar a un profesional de la salud, ya sea médico o nutricionista, puesto que si realizamos este tipo de ayuno de forma errónea, ya sea en la alimentación, el horario, la selección de alimentos o actividad física, podemos poner en riesgo nuestra salud.

Nuestra sugerencia es que siempre, antes de iniciar este tipo de ayuno, consulten a un nutricionista que pueda acompañarlos en el plan de alimentación.

Como hemos explicado a lo largo de los encuentros, el ayuno intermitente es una práctica relativamente nueva que se está implementando y que tiene muchos beneficios para la salud, pero nuestra recomendación es que complementen con el material del curso y que se mantengan actualizados sobre esta temática ya que la medicina científica avanza día a día con sus estudios y casos que nos pueden ayudar a implementar estas herramientas en nuestros pacientes o en nosotros mismos.

Por último vamos a preguntarnos... ¿Quiénes no puede hacer el ayuno intermitente?

- Mujeres embarazadas o durante la lactancia
- niños menores de 12 años
- Individuos con un índice de grasa corporal bajo
- Personas con fallas o insuficiencia renal o hepática en estados avanzados
- Personas con demencia senil o enfermedades neurodegenerativas
- y pacientes con enfermedades relacionadas con la conducta alimentaria