

Lo bueno, lo feo y lo malo sobre el ayuno intermitente

Publicado el: 06-02-2020

No es una dieta sino una estrategia que consiste en realizar un periodo de ayuno en un tiempo determinado para después ingerir alimentos en un rango de tiempo establecido

En la consulta de los dietistas-nutricionistas hay un concepto que ha cobrado en los últimos dos años tal protagonismo que por momentos ensombrece a la palabra «**dieta**». Y este concepto es el ayuno intermitente. No es una dieta como tal sino más bien una estrategia dietética que consiste en realizar un periodo de ayuno en un tiempo determinado (hay distintas modalidades) para posteriormente ingerir alimentos en un rango de tiempo establecido, según explica Elisa Escorihuela, dietista-nutricionista, farmacéutica y autora del blog de ABC Bienestar **Aula de Nutricion**.

Las búsquedas en Google para averiguar «qué es el ayuno intermitente», «cuáles son los beneficios del ayuno intermitente» y «cómo se practica el ayuno intermitente» se han multiplicado en los últimos diez años, aunque ha sido en los últimos tres años cuando se ha notado un aumento exponencial, al calor de los famosos que han declarado seguir esta estrategia dietética como es el caso de **Kourtney Kardashian, Nicole Kidman, Hugh Jackman, Benedict Cumberbatch**, Jennifer Aniston o **Elsa Pataky**. Precisamente esta última es la que motivó el último repunte de búsquedas en España que coincide con el día explicó durante su participación en el programa de televisión **El Hormiguero** que tanto ella como su marido, **Chris Hemsworth** practican un ayuno diario de 16 horas, es decir, lo que se conoce como un ayuno intermitente **16/8**, que implica 16 horas en ayuno y dosificar las ingestas de comida en las 8 horas restantes. Una posibilidad para llevar a cabo esta fórmula, según detalla la nutricionista Nazaret Pereira, fundadora de Nutrición Pereira podría ser desayunar y comer y después no volver a ingerir alimentos hasta el día siguiente.

Tipos de ayuno intermitente

Pero existen otras fórmulas de practicar el ayuno intermitente. La más sencilla es la denominada **12/12**, que consiste en ayunar 12 horas y que podría seguirse adelantando la hora de la cena (a las ocho de la tarde) y retrasando, si es que se suele desayunar antes, el momento del desayuno (a las ocho de la mañana).

Otro patrón más estricto, según describe Nazaret Pereira, es el **ayuno intermitente 20/4**, en el que se realizan una comida diaria (siguiendo la fórmula «one meal a day») o dos comidas repartidas en un periodo máximo de 4 horas y en resto del tiempo se permanecería en ayuno.

También se da el ayuno de **24 horas**, el **ayuno en días alternos** y la fórmula denominada **5:2**. El primero consiste, como precisa la experta Elisa Escorihuela, en pasar un total de 24 horas sin consumir alimentos y que puede realizarse, por ejemplo, si un lunes se come a las 13 horas y no se vuelve a comer hasta el martes a la misma hora. Y el ayuno en días alternos estaría pensado para llevarlo a cabo durante una semana y consistiría en ayunar un día sí y otro no. El ayuno 5:2 sería otra modalidad de ayuno semanal y consistiría en comer cinco días de manera habitual y dos de ellos reducir la ingesta energética a unas 300-500 kcal, el 25% de los requerimientos que necesita el cuerpo habitualmente.

Los tipos descritos serían los más populares, pero existen otras modalidades de ayuno intermitente que, al igual que los anteriores, deberían contar, según indican los expertos, con el seguimiento y control por parte de un dietista-nutricionista.

¿Qué beneficios tiene el ayuno intermitente?

Los científicos llevan un par de décadas estudiando el ayuno intermitente, pero aún no se entienden bien algunos de los mecanismos que activa esta estrategia dietética. Una reciente revisión de los estudios sobre este tema publicada por **The New England Journal of Medicine** y firmada por el neurocientífico Mark Mattson concluye que la clave de los beneficios de esta fórmula estaría en un proceso llamado **cambio metabólico** y que es precisamente el hecho de ir intercambiando los estados metabólicos de forma frecuente lo que produce los beneficios saludables del ayuno intermitente.

Estos beneficios, según explican en dicho análisis, tendrían que ver con una **mejora en la tensión arterial**, en la frecuencia cardíaca en reposo, en la **reducción de la masa grasa**, la **prevención de la obesidad** y la **reducción de los daños en tejidos**.

Lo que sugiere esta revisión es que los métodos de alimentación por restricción de tiempo podrían aportar beneficios para la salud sin llegar a las 24 horas de ayuno totales, siendo la fórmula 16/8 la más fácil de implementar. No en vano, otro estudio reciente publicado en **Science** sufiere que un ayuno de 14 horas ya podría aportar beneficios para la salud.

Asimismo, otra revisión reciente de trabajos y artículos sobre la restricción calórica temporal e intermitente llamada **Effects of time-restricted feeding on body weight and metabolism. A sysematic review and meta-analysis** reveló que el ayuno intermitente ayuda a reducir los factores de riesgo de enfermedades como el síndrome metabólico, las enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas o incluso el cáncer.

Otros beneficios que figuran en este otro análisis son la **mejora de la sensibilidad a la insulina**, la regulación de la presión sanguínea, la reducción de la grasa corporal y el aumento de la masa muscular. Si bien es importante aclarar que en las conclusiones de esta revisión también figura una recomendación de los científicos que ve la necesidad de seguir investigando los mecanismos que se activan durante la práctica del ayuno intermitente para confirmar la solidez a medio y largo plazo de esos beneficios.

Se necesitan más investigaciones

Las conclusiones de estas investigaciones, no obstante, contrastan con las del proyecto Nutrimedia, del Observatorio de la Comunicación Científica del Departamento de Comunicación de la Universidad Pompeu Fabra que realizó una evaluación científica de la veracidad del uso del ayuno intermitente para reducir el peso o mejorar la salud.

Este estudio concluyó que, tras el análisis de las evidencias disponibles hoy por hoy la práctica del ayuno esporádico o intermitente por motivos de salud no tiene justificación científica. Además, en su informe recuerdan que la Asociación de Dietistas del Reino Unido y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer coinciden en reconocer que, a pesar de que se han visto beneficios potenciales para la salud con el ayuno, esta práctica puede provocar efectos adversos como **irritabilidad**, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, deshidratación y deficiencias nutricionales, y que se desconocen posibles consecuencias para la salud a largo plazo.

El asesoramiento nutricional, imprescindible

En lo que sí coinciden los expertos es en que el ayuno no puede ni debe ser una excusa para comer mal o de forma poco saludable, es decir, que en el caso de que se lleve a cabo debe realizarse bajo la supervisión profesional y no es recomendable para aquellas personas que hayan sufrido o sufran trastornos alimenticios o alteraciones de la conducta alimentaria, ni para niños, ancianos ni embarazadas.

La clave es que esta práctica, una vez controlada y asesorada, esté integrada dentro de una dieta equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteínas y en la que se reduzcan los alimentos ultraprocesados, altos en azúcares y grasas saturadas.

Fuente: <https://netsaluti.com>