

Esto es lo que pasa en tu cuerpo cuando haces el ayuno intermitente

Publicado el: 27-02-2020

El proceso de autofagia, que se fomenta en momentos de ayuno, sirve para «reciclar nuestros desechos celulares»

Últimamente el ayuno intermitente copa titulares y conversaciones. Seguro que has leído muchísimo sobre ello. Elsa Pataki contó en «El Hormiguero» que ella y su marido Chris Hemsworth lo practicaban. Jennifer Aniston afirmó que este "le había cambiado la vida". Son multitud de famosos (y no famosos) los que no se cansan de contar a los cuatro vientos las virtudes del ayuno intermitente pero, ¿por qué lo hacen? Y más importante, ¿qué le ocurre a nuestro cuerpo cuando lo practicamos?

Aquí entra en juego la autofagia. Esto es un proceso metabólico por el que pasa nuestro cuerpo cuando está un tiempo sin recibir nutrientes. Explica la nutricionista Marta Mató que este proceso sirve para "**reciclar los desechos celulares**". La profesional cuenta cómo funciona: "Están las lisosomas, que son orgánulos dedicados a reciclar los desechos celulares para después convertirlos en moléculas funcionales".

En el año 1974 el científico Christian de Duve descubrió este proceso y le puso nombre, por lo que recibió el Premio Nobel de medicina. Fue en el año 2016 cuando el científico japonés Yoshinori Ohsumi hizo lo propio por los descubrimientos y avances en la autofagia. Esta ocurre en nuestro cuerpo cuando pasamos un sin tiempo meter nutrientes en nuestro organismo. Cuando las células no reciben comida, entramos, apunta Marta Mató, en un «modo reciclaje» y nuestras células se "autodigieren" para poder obtener los nutrientes necesarios. De esta manera, **nuestro organismo de alguna manera se "regenera"**. Y aquí es donde entra en escena el ayuno, ya que es en este estado cuando se fomenta este proceso.

¿Cómo recomiendan los expertos hacer el ayuno intermitente?

Hay varias maneras de practicar el ayuno intermitente. La opción más común es el **ayuno diario de 16 horas**. Este implica 16 horas en ayuno y dosificar las comidas del día en las 8 horas restantes.

También, se puede optar por la técnica denominada 12/12, que consiste en **ayunar 12 horas**, algo no muy difícil si adelantamos un poco la hora de la cena y retrasamos otro poco la del desayuno.

Un patrón más extremo sería el **ayuno intermitente 20/4**, en el que se realizan una comida diaria (o dos repartidas en un periodo máximo de cuatro horas) y en resto del tiempo se permanecería en ayuno.

Otros ejemplos podría ser el **ayuno de 24 horas**, en el que se deja pasar un día entero hasta hacer de nuevo una ingesta de alimentos, el ayuno 5:2, que consistiría en comer cinco días de manera habitual y dos de ellos reducir la ingesta energética a unas 300 calorías o el ayuno en días alternos, que consistiría en hacer un día ingesta de alimentos y otro no.

Antes de optar por cualquiera de estos ejemplos, es importante consultar con un dietista nutricionista y seguir sus indicaciones.

Marta Mató apunta que este proceso suele empezar a partir de las 13 horas de ayuno. Por ello, es un **proceso biológico que forma parte de determinadas dietas**, como el ya mencionado ayuno intermitente. Este, si se hace de manera correcta, sí puede ser beneficioso para nuestra salud, pero la profesional recalca que es importante entender que el ayuno intermitente "no se trata de comer menos, sino de agrupar nuestra alimentación en una ventana de tiempo específica, alargando las horas de ayuno".

Advierte que, como todo, practicar el ayuno en condiciones extremas es peligroso, ya que "necesitamos tanto periodos de nutrición como de abstinencia". "Este equilibrio siempre ha estado con nosotros, pero ahora mismo no hay periodos de abstinencia", explica la profesional, que añade que vivimos en un entorno en el que "se fomentan más los periodos de crecimiento" y pasamos pocas horas sin ingerir alimentos.

Por último, hace hincapié en la idea de que para parte de la población, como niños en edad de crecimiento o mujeres embarazadas, la dieta del ayuno intermitente se debe mirar con mucho cuidado.

Fuente: <https://netsaluti.com>