



# AYUNO INTERMITENTE

Es un término general que describe un período en el que se alternan períodos de ayuno y alimentación.

No es una dieta en sí misma, aunque puede ser utilizado junto con una restricción calórica para la pérdida de peso.



Ayunar es aplazar de forma voluntaria la ingesta de comida por motivos ya sea religiosos, de salud, o de cualquier otro tipo. Se lleva a cabo por personas que no tengan un peso inferior al normal y por lo tanto tengan la suficiente grasa almacenada para vivir de ella. El ayuno intermitente, si se hace de la manera correcta, no debería causar sufrimiento, y definitivamente no causa la muerte.

Tienes fácil acceso a alimentos, pero decides no comer. El ayuno puede ser de cualquier duración, desde unas horas a días o —con supervisión médica— hasta una semana o más. Es posible empezar un ayuno en cualquier momento, y puedes dejarlo también cuando desees. Se puede empezar o terminar un ayuno por cualquier motivo o sin motivo alguno.

El período de ayuno no tiene una duración estándar, ya que simplemente es no comer. En cualquier momento en el que no comas, estás ayunando. Por ejemplo, puedes ayunar entre la cena y el desayuno del día siguiente, un intervalo de aproximadamente 12-14 horas. En este sentido, ayunar puede considerarse parte de la vida cotidiana.

El ayuno intermitente, entonces, no es nada extraño ni peculiar, sino parte de la vida diaria y corriente. Es quizá la intervención alimenticia más antigua y efectiva que se pueda imaginar. Pero por algún motivo hemos olvidado su formidable efectividad e ignorado sus posibilidades terapéuticas.



# Bajar de Peso mediante Ayuno Intermitente

Básicamente, ayunar permite al cuerpo utilizar la energía almacenada; por ejemplo, quemando el exceso de grasa corporal.

Es importante saber que esto es normal y que los humanos hemos evolucionado para poder ayunar por períodos cortos – horas o días – sin sufrir efectos nocivos para la salud. La grasa corporal es solo energía alimentaria almacenada. Si no comes, el cuerpo simplemente “comerá” su propia grasa para obtener energía.

La vida es cuestión de equilibrio. Lo bueno y lo malo; el yin y el yang. Lo mismo puede decirse de comer y ayunar. Ayunar no es más que la cara opuesta de comer. Si no estás comiendo, estás ayunando. Así es como funciona:

Al comer se ingiere más energía alimentaria de la que podemos usar de forma inmediata. Parte de esta energía ha de almacenarse para ser usada más tarde. La insulina es la principal hormona implicada en el almacenamiento de energía alimentaria.

La insulina aumenta al comer, ayudándonos a almacenar el excedente de energía de dos formas diferentes. Los carbohidratos se descomponen en unidades de glucosa (azúcar), que luego pueden unirse en cadenas largas, llamadas glucógeno, que luego se almacena en el hígado o en los músculos.

Sin embargo, el espacio de almacenamiento es limitado, y una vez que se llena, el hígado empieza a convertir el exceso de glucosa en grasa. Este proceso se denomina lipogénesis de novo (que literalmente significa “crear grasa de nuevo”).

Parte de la grasa recién creada se almacena en el hígado, pero la mayoría se traslada a otros depósitos de grasa en el cuerpo. Aunque esto es un proceso más complejo, la cantidad de grasa que se puede crear no tiene límite.

El proceso funciona a la inversa cuando no comemos (ayuno intermitente). El nivel de insulina desciende, dando señal al cuerpo para que empiece a quemar la energía almacenada, ya que no recibe más por medio de alimentos. La glucosa sanguínea desciende, y el cuerpo tiene que extraer glucosa del depósito para quemarla como energía.



Así que el cuerpo solo puede estar en dos estados: en estado absorción (insulina alta) y en ayuno (insulina baja). O estamos almacenando energía alimentaria o la estamos quemando. Es una cosa o la otra. Si hay un equilibrio entre comer y ayunar, no hay ganancia de peso neto.

Si empezamos a comer apenas nos levantamos y no paramos hasta que nos vamos a dormir, pasamos la mayor parte del tiempo en el estado de absorción. Con el tiempo, engordaremos, porque no hemos dejado nada de tiempo para que el cuerpo queme la energía almacenada.

Para restablecer el equilibrio o adelgazar, solo necesitamos aumentar el intervalo en el que pasamos quemando la energía alimentaria almacenada. Eso es el ayuno intermitente.

Básicamente, ayunar permite al cuerpo usar la energía almacenada. A fin de cuentas, para eso está. Lo que hay que entender es que no tiene nada de malo: así es como está diseñado el cuerpo. Es lo que hacen los perros, gatos, leones y osos, y también lo que hacemos los seres humanos.

Si comes de forma constante, cada tres horas, como a menudo se recomienda, el cuerpo simplemente usará la energía de la comida que entra. Puede que no necesite quemar mucha grasa corporal, si es que quema algo. Solo la almacenará. El cuerpo la guarda para cuando no haya nada que comer.

Si esto sucede es porque te falta equilibrio. Te falta el ayuno intermitente.



# Beneficios del ayuno intermitente

A los períodos de ayuno a menudo se los denominaba “limpiezas”, “desintoxicaciones” o “depuraciones”, pero la idea es la misma: abstenerse de comida durante un lapso determinado de tiempo, generalmente por razones de salud.

Algunos de los beneficios físicos conocidos del ayuno son:

Pérdida de peso y grasa corporal

Una mayor quema de grasa

Disminución de los niveles de insulina y azúcar en sangre

Posible corrección de la diabetes de tipo 2

Posible mejora de la lucidez y de la concentración

Posible aumento de energía

Posible aumento de la hormona de crecimiento, al menos a corto plazo

Posible disminución del colesterol en sangre

Posible alargamiento de la vida

Posible activación de la limpieza celular al estimular la autofagia

Posible reducción de la inflamación

Además, ayunar ofrece muchas ventajas que le son únicas, y que no tienen las dietas típicas.

Mientras que las dietas complican la vida, ayunar podría simplificarla; mientras que las dietas son caras, ayunar es gratis; mientras que las dietas te quitan tiempo, ayunar te lo ahorra; mientras que las dietas son limitadas en relación a disponibilidades, ayunar se puede hacer en cualquier lugar...



# TIPOS DE AYUNO



## Ayunos cortos (menos de 24 horas)

Proporciona bastante flexibilidad. Puedes ayunar durante el tiempo que quieras, pero aquellos ayunos que duran más de un par de días podrían requerir de supervisión médica. Aquí tienes algunos regímenes de ayuno populares. Normalmente los ayunos más cortos se hacen de forma más frecuente.

### 16:8

Esta forma de ayuno intermitente involucra ayunar, diariamente, durante 16 horas. A veces también se le denomina intervalo de alimentación de 8 horas, o ventana de alimentación de 8 horas. Se realizan todas las comidas durante un período de 8 horas, y se ayuna durante las 16 horas restantes. Normalmente se hace a diario, o casi a diario.

Por ejemplo, puedes hacer todas las comidas entre las 11 de la mañana y las 7 de la noche. Normalmente esto significa saltarse el desayuno, aunque algunas personas prefieren en cambio saltarse la cena. Por lo general se come dos o tres veces durante este intervalo de 8 horas.

### 20:4

Es un intervalo de alimentación de 4 horas y un ayuno de 20 horas. Por ejemplo, puedes comer entre las 2 y las 6 de la tarde cada día y ayunar durante las 20 horas restantes. Normalmente esto conlleva hacer una o dos comidas pequeñas durante este intervalo de tiempo.

# Ayunos largos (24 o más horas)

## Ayunos de 24 horas

Esto conlleva ayunar desde cena a cena (o de almuerzo a almuerzo). Cenas el primer día, te saltas el desayuno y el almuerzo del siguiente día y vuelves a cenar al segundo día. Esto significa que comes a diario, pero solo una vez durante ese día. Normalmente se hace dos o tres veces por semana.

## Ayuno 5:2

Esta es la versión del ayuno intermitente que tiene más apoyo científico, ya que la mayoría de los estudios sobre el ayuno intermitente han utilizado prácticas similares.

Conlleva comer de forma normal durante 5 días y ayunar 2 días. Sin embargo, durante los días de ayuno se permite comer 500 calorías. Estas calorías se pueden consumir en cualquier momento, ya sean repartidas durante el día o en una sola comida.

## Ayuno en días alternos

Otro enfoque parecido al ayuno 5:2 es tener días de “ayuno” en los que se consume 500 calorías, pero en vez de hacerlo solo dos veces a la semana, se hace un día sí y un día no.

## Ayunos de 36 horas

Se ayuna un día entero. Por ejemplo, si cenas el primer día, ayunas durante todo el segundo día y no vuelves a comer hasta el desayuno del tercer día. Esto es normalmente un ayuno de 36 horas. Esto podría brindar más ventajas para la pérdida de peso, y podría evitar la tentación de cenar demasiado el segundo día.

## Ayuno prolongado

La primera regla a tener en cuenta antes de hacer ayunos más prolongados es revisarlo con tu médico para cerciorarte de que no estés bajo ningún riesgo de sufrir alguna complicación. Usualmente, para los ayunos que duran más de 48 horas, se recomienda tomar un multivitamínico para evitar carencias de micronutrientes.



## ATENCIÓN

Aunque se ha comprobado que el ayuno intermitente brinda muchos beneficios, sigue siendo un tema controvertido. Un posible peligro está asociado a los medicamentos, sobre todo para la diabetes, en los que muchas veces es necesario adaptar la dosis. Consulta con tu médico acerca de cualquier cambio en la medicación o en tu estilo de vida.

La lista de personas que NO deberían ayunar incluye las que tienen un **peso inferior al normal** o que tienen **trastornos alimentarios como anorexia, las mujeres embarazadas o en período de lactancia** y las personas **menores de 18 años**.

[www.natureba.com.ar](http://www.natureba.com.ar)



1. Hacé tu pedido
2. Recibilo en el día
3. Pagá como quieras

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)

DELIVERY



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

ALIMENTA TU MEJOR VERSIÓN