

mediQuo habla del fasting o dieta de ayuno intermitente, ¿es realmente sana?

Los especialistas de mediQuo -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud- aseguran que los españoles cada vez realizan más consultas sobre esta práctica. No obstante, faltan estudios para conocer si el ayuno intermitente es SEGURO, estudiando el límite de un ayuno fisiológico y saludable, y si es EFECTIVO en la pérdida de peso a corto y largo plazo

Durante los últimos años ha habido un notable crecimiento del culto al cuerpo. Los españoles cada vez se preocupan más por cuidarse, tal es así que la mitad de la población española afirma cuidar su alimentación. Cada año se ponen de moda dietas diferentes y, hoy, una de las más populares es el fasting o ayuno intermitente. Tal es así que, según Cristina Romagosa, asesora de salud y experta en nutrición de mediQuo -el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud-, el número de consultas que reciben para obtener una dieta personalizada de este tipo cada vez es mayor.

El fasting o ayuno intermitente consiste en una estrategia nutricional que busca restringir el número de calorías haciendo ayuno durante unas 12-16 horas seguidas y concentrar el consumo de alimentos en las 8 horas siguientes, repartido en 2 o 3 comidas. Se trata del llamado Método LeanGains o dieta 16/8. Aunque existen muchas otras modalidades, como el método 5:2 (consumir lo que quieres durante 5 días y dieta de muy bajo aporte calórico o semi ayuno durante 2) y el conocido como ayuno a voluntad o ayuno flexible, entre otros.

La historia del fasting

Romagosa explica que, "realmente, de forma natural realizamos lo que se denomina el 'ayuno nocturno', llegando a estar entre 10 y 12 horas sin comer, que rompemos con el desayuno (en inglés breakfast – romper el ayuno), y, sin darnos cuenta, ya gozamos de sus beneficios".

Pero también existen otras formas de fasting que se llevan practicando desde hace miles de años, como el ramadán o la cuaresma, éstos considerados como limpieza espiritual. De hecho, es una práctica muy antigua que se ha usado no solamente para perder peso, sino para mejorar la concentración, alargar la vida, prevenir el Alzheimer o la resistencia a la insulina e incluso revertir todo el proceso de envejecimiento.

Los antiguos griegos, por otro lado, creían que el ayuno mejoraba las capacidades cognitivas. Desde hace miles de años existe la creencia de que ayunar hace a la gente más productiva cognitivamente, el hecho de bajar de peso es un simple efecto secundario.

Pero ¿qué ocurre exactamente en el cuerpo cuando se ayuna?

El cuerpo escoge diferentes vías metabólicas para obtener la energía en función de las horas que se llevan de ayuno. Hasta las 6 horas se considera fase postabsortiva, el cuerpo almacena la energía

consumida y la usa para sus necesidades inmediatas, y a partir de las 6 horas el organismo empieza a usar la energía almacenada en el hígado. Se deja de incorporar alimentos, pero se continúa obteniendo energía por otros medios para satisfacer las necesidades del organismo.

La alimentación de hoy

Hoy en día, el ayuno se produce con la intención de compensar los excesos producidos durante una época determinada. No obstante, la nutricionista de mediQuo recalca que lo más importante, es acostumbrarse a escuchar al cuerpo. "Después de años de experiencia visitando pacientes con diferentes situaciones vitales, nos hemos dado cuenta de que el propio paciente sabe, más de lo que él cree, lo que le conviene y lo que no, tanto en cantidad como en calidad". Es parte de la naturaleza humana, un instinto básico como el del resto de los animales.

Según esto, y aunque a día de hoy se parte de la creencia de que se debe fraccionar la alimentación en 5 e incluso 6 comidas al día, puede no ser necesario mantener este ritmo e incluso puede llegar a no ser beneficioso estar 'consumiendo' tan 'seguido'.

Para Romagosa, "el ayuno intermitente aparece hoy como estrategia para luchar contra la obesidad y puede tener efectos beneficiosos, como la mejora de la sensación de saciedad, la reducción de la respuesta insulínica y la inflamación sistémica".

No obstante, aún hoy faltan estudios para conocer, por un lado, si el ayuno intermitente es SEGURO, estudiando el límite de un ayuno fisiológico y saludable; y, por otro, si es efectivo en la pérdida de peso a corto y largo plazo, así como sus posibles beneficios en otras patologías asociadas al sobrepeso.

Lo que sí se debe tener en cuenta siempre es que "el ayuno debe estar integrado dentro de una dieta equilibrada y variada, rica en fruta y verdura, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteína de origen vegetal y animal. Pero, sobre todo, baja en azúcar añadido, alimentos procesados, determinados tipos de grasa y alimentos superfluos", afirma Cristina Romagosa, nutricionista de mediQuo.

Posibles problemas del fasting

A pesar de los posibles beneficios antes mencionados, la especialista en nutrición de mediQuo advierte que hay que tener en cuenta ciertas pautas antes de comenzar una dieta fasting o de ayuno intermitente.

Asegura que no es recomendable realizar esta práctica sin asesoramiento previo de un profesional o realizar ayunos excesivos de varios días o semi ayunos prolongados de semanas e, incluso, meses. Además, en ningún caso es recomendable para personas con alguna enfermedad ni tampoco para niños, ancianos o mujeres embarazadas, así como para personas que presentan alteraciones de la conducta alimentaria.

"Lo más importante es tener una relación sana con la alimentación y para ello debemos re-aprender a

escuchar a nuestro cuerpo. Reconocer los signos de saciedad, la necesidad de romper el ayuno, fraccionar más o menos la alimentación y volver a disfrutar con las opciones saludables", recomienda la asesora de mediQuo.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>