

La dieta del ayuno, una forma de combatir con el aumento de peso, según dietadelayuno.com

En la actualidad, la mayoría de la gente se preocupa por su aspecto y forma física, y por ello intentan cuidar su alimentación y hacer mucho ejercicio para mantenerse en forma. Sin embargo, muchas veces nunca viene mal recibir algunos consejos de manera que se pueda ir mejorando día a día y se vean resultados de forma mucho más clara

Por eso, en plataformas como La dieta del ayuno se les proporcionará a los usuarios información sobre el ayuno intermitente, y cómo implementarlo en el estilo de vida para poder llegar a alcanzar la forma física ideal. Para más información, [click aquí](#).

Se ha comprobado que más de 4 millones de personas mueren al año debido a enfermedades cardiovasculares relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Ambos problemas traen consigo gran cantidad de enfermedades que afectan de manera muy grave a la salud de las personas, por lo que se debe intentar combatir contra ellas. Una de las alternativas, es el ayuno intermitente o IF, que consiste en una forma de alimentación con base en periodos de ayuno y periodos de ingestión de alimentos.

Esta dieta trae múltiples beneficios debido a que está basada en la autofagia, lo que se denominaría "comerse a uno mismo". El bioquímico Christian de Duve fue el encargado de realizar una investigación a mediados de los setenta, donde se descubrió a los lisosomas, encargados de la digestión celular que reciclaban bacterias, proteínas o virus sin uso. Ello significa que el cuerpo humano crea nuevas moléculas eliminando agentes dañados que pueden producir enfermedades.

Algunos estudios científicos han afirmado que existe relación entre los procesos de autofagia con un mejor estado de salud, ya que controlan este mecanismo a través de la ingesta constante de alimentos, de manera que se va perdiendo peso de forma rápida y sencilla. Además, el organismo se deshace por sí solo de todas las proteínas dañadas, aparte de virus y bacterias.

La dieta del ayuno trae una serie de ventajas que han sido apreciadas por distintas civilizaciones de todo el mundo. Incluso en algunas culturas, como el islam, este se sigue practicando en determinadas ocasiones. Este tipo de dieta consiste en una abstención total o parcial de ingestión de alimentos durante un periodo de tiempo antes de volver a comer de forma regular.

Los beneficios que esto aporta son muy numerosos, tanto a nivel físico como mental, ya que su práctica ayuda a la pérdida de grasa, promueve la longevidad y es totalmente gratuito y fácil de llevar a cabo. Además, es mucho más sencillo de mantener que las dietas estrictas con control de calorías. Uno de los tipos de ayuno que existen es el intermitente por 12 horas, ideal para principiantes, ya que es un periodo relativamente corto que puede hacerse perfectamente a la hora de dormir para que sea más llevadero.

También existen los tipos de ayuno intermitente que duran 16 horas, los cuales son algo más duros porque hay que estar más tiempo sin comer nada. Además de estos, existen los ayunos intermitentes por 24 horas, e incluso de varios días a la semana, según la fuerza de voluntad de cada uno.

Datos de contacto:

Eduardo Laserna Montoya
629456410

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>