

COLUMNA

María Guerra Valle
Académica de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián

**Riesgos del ayuno**

El ayuno es una práctica que implica abstenerse de consumir alimentos durante un período específico, pero ésta puede conllevar riesgos importantes para la salud. La falta de ingesta de alimentos puede provocar deficiencias de nutrientes esenciales en el organismo (vitaminas, minerales, entre otros). Además, el ayuno prolongado puede conducir a niveles peligrosamente bajos de glucosa en sangre, lo que puede causar mareos, debilidad y, en casos extremos, desmayos.

Otro riesgo asociado con el ayuno durante períodos prolongados es la pérdida muscular; el cuerpo puede comenzar a descomponer el músculo para obtener energía, lo que puede resultar en una disminución de la masa muscular si esta práctica se extiende en el tiempo. Aparte de degradar el músculo, el cuerpo también puede empezar a usar la grasa corporal como fuente de energía, lo cual puede presentar riesgos adversos, principalmente para el cerebro, el que requiere de glucosa para realizar sus

funciones. En general, el ayuno puede afectar el metabolismo de manera negativa, lo que podría hacer que sea más difícil perder peso a largo plazo y tener otras complicaciones asociadas.

Además de los riesgos físicos, el ayuno extremo o prolongado puede tener consecuencias para la salud mental.

El ayuno prolongado aumenta el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa o la bulimia.

De este modo, es importante tener en cuenta que el ayuno extremo puede ser peligroso y poner en riesgo la vida si no se realiza bajo la supervisión de un profesional de la nutrición.

Las personas con ciertas condiciones preexistentes, como diabetes o enfermedades cardíacas, pueden correr un mayor riesgo. Por ello, antes de emprender cualquier tipo de restricción dietética, es necesario consultar con un profesional de la nutrición para valorar los riesgos y determinar si es seguro para la persona.