

«Ayuno intermitente: Descubre los beneficios y riesgos de esta popular tendencia alimentaria»

En el año 2020, la encuesta nacional de salud y nutrición reportó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentó en un 3,9% en hombres y 4% en mujeres durante los últimos 2 años. La obesidad y los trastornos metabólicos están principalmente relacionados con un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía, lo que es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2.

En la actualidad, las recomendaciones para la pérdida de peso incluyen una alimentación regular que incorpore 4 tiempos de comida (desayuno, almuerzo, once y cena) y colaciones en caso de ser necesario. No obstante, recientemente ha surgido un mayor interés en otras estrategias para perder peso, como prolongar el ayuno entre comidas, lo cual ha ganado popularidad como método preventivo para la salud.

■ DEFINICIÓN

El ayuno intermitente es un enfoque dietético que consiste en abstinencia voluntaria de alimentos y bebidas por períodos específicos. El ayuno intermitente no es sinónimo de restricción calórica, ya que se relaciona con la frecuencia en que se realizan las comidas, reduciendo la cantidad de estas con el fin de cumplir con las horas de ayuno, pero se puede seguir consumiendo una cantidad de calorías sin necesidad de verse alterada.

■ TIPOS DE AYUNO

Existen diferentes tipos de ayuno, el ayuno aplicado con restricción de tiempo, se refiere a alimentación en ventanas específicas de tiempo, la cual consiste en consumir

la misma cantidad de calorías, pero reducida en ciertas horas del día, se pueden distinguir dos; la alimentación temprana, la que consiste en comer temprano durante el día, es decir, se consumen alimentos durante las primeras 8 horas y se realiza un ayuno de 16 horas y en la alimentación tardía abarca 12 horas de consumo de alimentos y 12 horas de ayuno. El ayuno aplicado en días alternados, se alternan días sin ingesta calórica con días de alimentación donde se restringen las calorías hasta un 25% de la cantidad regular, el más conocido es el ayuno 5:2, en la cual se restringen las calorías sólo dos días de la semana y los demás días se realiza una alimentación equilibrada, y el ayuno en un día completo, que consiste en un ayuno de hasta 24 horas una a dos veces por semana y el resto de los días se realiza una ingesta acorde a los requerimientos de la persona que realice el ayuno intermitente.

■ MECANISMO CORPORAL

Durante el ayuno ocurren diversos procesos fisiológicos que varían con el tiempo y entre los diferentes individuos. El cuerpo humano posee reservas energéticas en forma de carbohidratos, proteínas y lípidos. Después de un ayuno de 8 a 12 horas, el hígado comienza la descomposición de ácidos grasos para generar cetonas como fuente de combustible.

Estos cuerpos cetónicos son utilizados como fuente alternativa de energía, con el fin de mantener los órganos y tejidos vitales, cuando no hay disponibilidad de glucosa, lo que reduce los marcadores inflamatorios y mejora la regulación de la glucosa.

■ BENEFICIOS

Alguno de los beneficios reportados son los siguientes: Se produce una pérdida de peso corporal de al menos un 5% y grasa abdominal, mejora la composición corporal, se regula la glucosa, los niveles de la hemoglobina glicosilada, el estrés oxidativo y el apetito. Se comprobó el mejoramiento de la presión arterial, la frecuencia cardíaca en reposo, además de mejorar la sensibilidad a la insulina, mejora el metabolismo de los lípidos mediante la alteración de ciertas hormonas como la leptina, adiponectina y grelina lo que podría ser beneficioso para nuestro cerebro, los niveles de perfil lipídico, ya que disminuye los triglicéridos, colesterol total y HDL, disminuye la glicemia en ayunas. Además, mejora la diversidad de la flora microbiana y mejora la salud

cognitiva, ya que permite alterar el metabolismo, de manera que se optimice el uso de energía de las neuronas, mejorando el proceso de aprendizaje y el rendimiento.

■ RIESGOS

El ayuno puede estar asociado a efectos secundarios como hambre, debilidad, deshidratación, dolor de cabeza, sensación de frío, dificultad para concentrarse, presión arterial baja o desmayos, estreñimiento y mal humor.

■ RECOMENDACIONES

El ayuno intermitente se recomienda en personas con obesidad, ya que hay evidencias de que se pierde grasa del abdomen y del cuello, se normalizan los niveles de insulina y se mantiene la presión dentro de los rangos de la normalidad.

No se recomienda para mujeres embarazadas o en períodos de lactancia, adultos mayores frágiles o personas con inmunodeficiencias, además puede ser un riesgo para personas con diabetes, ya que hay un aumento de probabilidades de hipoglucemia.

A modo de conclusión, el ayuno intermitente podría ser una estrategia para perder peso en población sana, siempre y cuando ese sea bien realizado y supervisado por un profesional capacitado en el tema. Sin embargo, es importante tener en cuenta que genera posibles riesgos, por lo que sería fundamental considerar consultar con un nutricionista antes de iniciar una dieta de ayuno intermitente. Esto asegurará que se satisfagan adecuadamente las necesidades nutricionales y se lleve a cabo el ayuno de manera segura y efectiva.