

Claves para realizar un ayuno intermitente de manera correcta

Se trata de una práctica que en los últimos años ha ganado popularidad en nuestro país. Experto de la Universidad de Talca recalca que es fundamental que se acompañe con la guía de un profesional de la nutrición.

El ayuno intermitente es un modelo de alimentación que ha estado presente en diversas culturas, sin embargo, en Chile ha ganado popularidad solo en los últimos años.

Se trata de una práctica que consiste en no ingerir alimentos durante un determinado período de tiempo.

El académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca, Mauricio Orellana, destacó que esta alternativa ha sido altamente respaldada con evidencia científica. “Ha demostrado que tiene muchos beneficios, principalmente en la prevención de algunas enfermedades crónicas como la diabetes, ayuda a la desinflamación del organismo y también contribuye a la

pérdida de peso”, explicó. Orellana recalcó que el principal objetivo del ayuno está relacionado con la normalización de indicadores bioquímicos como la glicemia o la insulina. “Es importante que el enfoque primordial no esté en la pérdida de peso”, precisó.

Recomendaciones

El docente advirtió que es fundamental que esta práctica se realice con el apoyo de un profesional nutricionista, para así realizarlo de una forma correcta y evitar inconvenientes.

“Podemos generar un déficit de algunos tipos de nutrientes específicos y que éstos sean críticos para algún grupo etario. Hay que estar acompañado por un profesional que guíe y que diga lo que se debe hacer,

principalmente cuando se inicia este proceso”, advirtió.

El especialista planteó que, durante el período de ayuno es importante mantenerse hidratado, y, al romperlo se deben considerar alimentos saludables que tengan un alto aporte proteico de buena calidad como el pollo, los huevos duros o los lácteos, los que pueden acompañarse de cereales integrales.

De acuerdo con Orellana, este método no se debe practicar todos los días, se recomienda hacerlo entre dos y tres veces a la semana, en días separados, además que debe, idealmente, ser combinado con actividad física para lograr una mayor efectividad.

Tipos de ayuno intermi-



tente

Existen diferentes horarios de ayuno intermitente, siendo el más utilizado el 16-8. “Consiste en dieciséis horas de no consumir alimentos y ocho horas donde se pueden ingerir, pero también existen otros sistemas que son un poco más rigurosos como son el 20-4 o también el 24-0”, explicó el experto de la UTalca.

Orellana señaló que el ayuno que habitualmente hacemos es el 12-12, “doce horas de no ingesta y 12 horas de comer. “Si la persona quiere obtener un objetivo específico, por ejemplo, la prevención de la diabetes o la normalización de la insulina, la recomendación sería empezar idealmente con un 14-10, para después pasar a un 16-8, en forma progresiva”, aconsejó.