

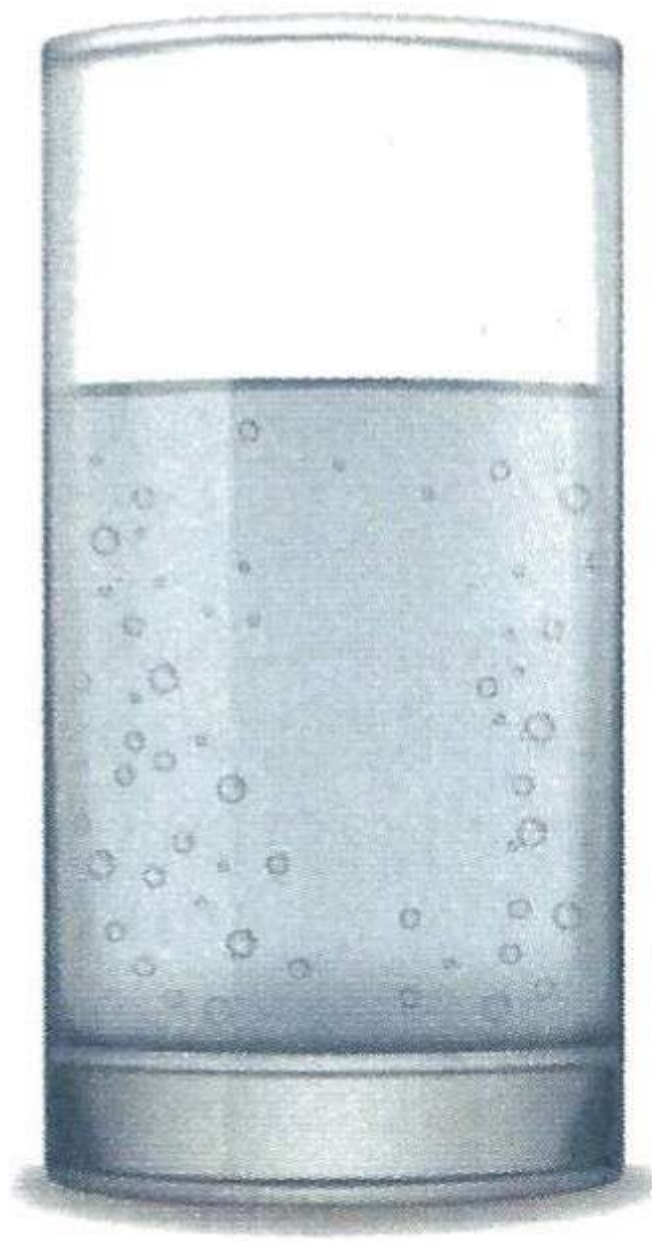


¿Qué es el ayuno intermitente?

Analizamos en qué consiste esta técnica nutricional cuyos seguidores van en aumento y entre los que se encuentran 'celebrities' como Elsa Pataki, Jennifer López, Nicole Kidman o Miranda Kerr.

Texto: MAYTE MARTÍNEZ

El cuerpo humano comienza a entrar en un estado de ayuno una vez pasadas las ocho horas de la última ingesta. Tras concluir la digestión y asimilación de los nutrientes, el organismo recurre al glucógeno hepático (una reserva de energía) para mantener estable la glucemia sanguínea. Aumentando ese espacio entre comidas hasta 12 o 16 horas provocamos un estado de cetosis, y el déficit de carbohidratos provoca una búsqueda de energía en la grasa almacenada. Esto no solo nos ayuda a perder peso y a regular los niveles de azúcar en sangre, sino que también beneficia al cerebro, pues los cuerpos cetónicos tienen un efecto neuroprotector.



“El ayuno intermitente no es una dieta, sino un protocolo que se puede aplicar a cualquier tipo de alimentación, ya sea carnívora, omnívora, vegetariana, vegana o crudivegana” -explica Carla Zaplana, nutricionista-. “Consiste en no comer durante un tiempo determinado, entre 12 y 16 horas, para dejar descansar al sistema digestivo”. El propósito principal de esta abstinencia es, según la dietista-nutricionista Gemma Tendero, miembro de la

Junta Directiva de CODiNuCoVa, bajar de peso. Sin embargo, puede ir más allá: “Aumentar la sensibilidad a la insulina o tratar la hipertensión. Algunos estudios apuntan a que retrasa el envejecimiento”.

VENTAJAS. El ayuno intermitente de forma responsable tiene, según estudios científicos, numerosas virtudes: pérdida de peso, mejora de la longevidad, control de los niveles metabólicos, mayor calidad de sueño, aumento de energía o mejora de la función cognitiva. Cristina Romagosa, asesora de salud y experta en nutrición de mediQuo, chat médico 24/7, nos explica que “puede tener efectos beneficiosos, como la reducción de la inflamación sistémica”. Debe estar



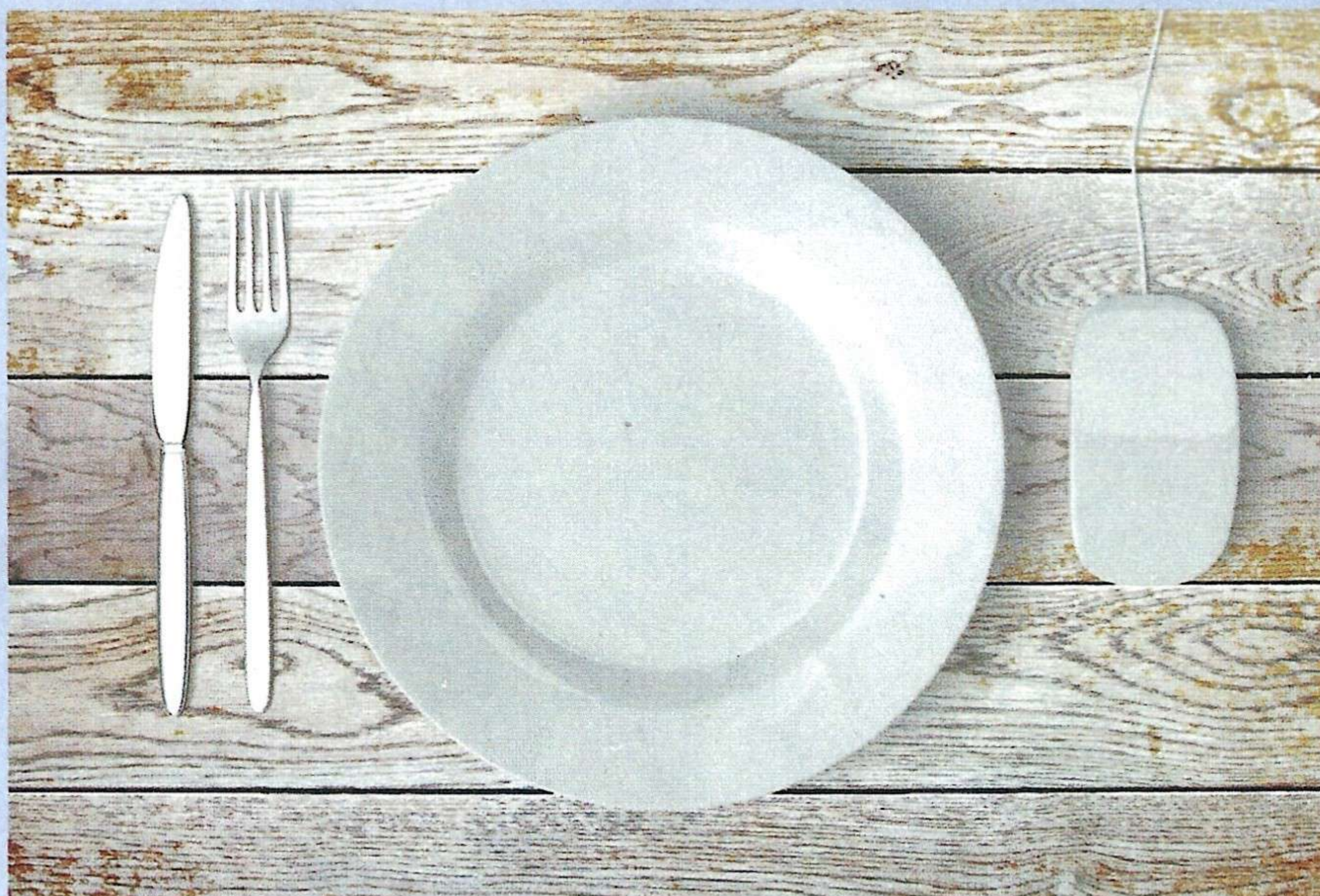
integrado dentro de una dieta “equilibrada y variada, rica en fruta y verdura, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteína. Y baja en azúcares añadidos, procesados y determinados tipos de grasa”. Laura Parada, nutricionista de Slow Life House (slowlifehouse.com) es de la misma opinión: “El ayuno intermitente tiene muchos beneficios además del adelgazamiento. Mejora la flexibilidad metabólica, el perfil lipídico, y reduce los triglicéridos y los radicales libres. Aunque si elegimos un plan demasiado intenso, podemos poner la salud en riesgo”, advierte Carla.

CONTRAINDICACIONES. La Dra. María José Crispín, nutricionista de Clínica Menorca (clinicamenorca.com), advierte que este método nutricional no está indicado para personas con patologías renales, hepáticas, antecedentes de gota o ácido úrico. Tampoco en casos de diarrea, fiebre o infección. No lo recomienda si se toman corticoides, anticoagulantes, diuréticos o antihipertensivos, así como en el caso de embarazadas y lactantes.

UNA PRÁCTICA MILENARIA. El ayuno intermitente ha existido durante miles de años. El hecho de

que la sociedad haya pautado unos horarios para tomar entre tres y cinco comidas es algo propio de la cultura popular. Hay culturas y religiones que siguen protocolos de ayuno, como el Ramadán en el islam. Algunos sistemas médicos milenarios como el Ayurveda aseguran que el cuerpo está preparado para recibir comida durante las horas de sol, cuando el estómago está más predispuesto a recibirla y procesarla, lo que implica cenar temprano y desayunar una vez haya salido el sol, con largas horas de descanso digestivo.

ROMPER EL AYUNO. Tras 16 horas de ayuno, debemos evitar productos procesados y refinados, así como frutas dulces o carbohidratos refinados. Es contraproducente, e incluso peligroso, “cortar el ayuno” con estos alimentos. También hay que controlar la ingesta de carbohidratos simples, edulcorantes naturales o zumos de frutas, ya que podrían causar picos y caídas de glucosa en sangre. “Es bueno empezar el día con té, bebidas vegetales o batidos verdes. Elige alimentos ricos en fibra y cereales integrales, huevos, pescado y grasas saludables como frutos secos, semillas y aguacate”, recomienda Carla Zaplana. ■



ENTREVISTA A CARLA ZAPLANA

Dietista y nutricionista, ha publicado *Ayuno intermitente saludable*, una guía para poner en práctica esta herramienta nutricional de manera consciente y correcta.

Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, Carla Zaplana nos cuenta cómo llegó al ayuno intermitente y por qué decidió plasmar sus conocimientos en un libro que acaba de publicarse.

¿Cómo llegó al ayuno intermitente?

Tuve que documentarme para hablar del tema en uno de mis programas, y luego lo puse en práctica. Empecé a adelantar mis cenas, y casi sin darme cuenta iba aumentando las horas de ayuno.

¿Qué es el ayuno intermitente?

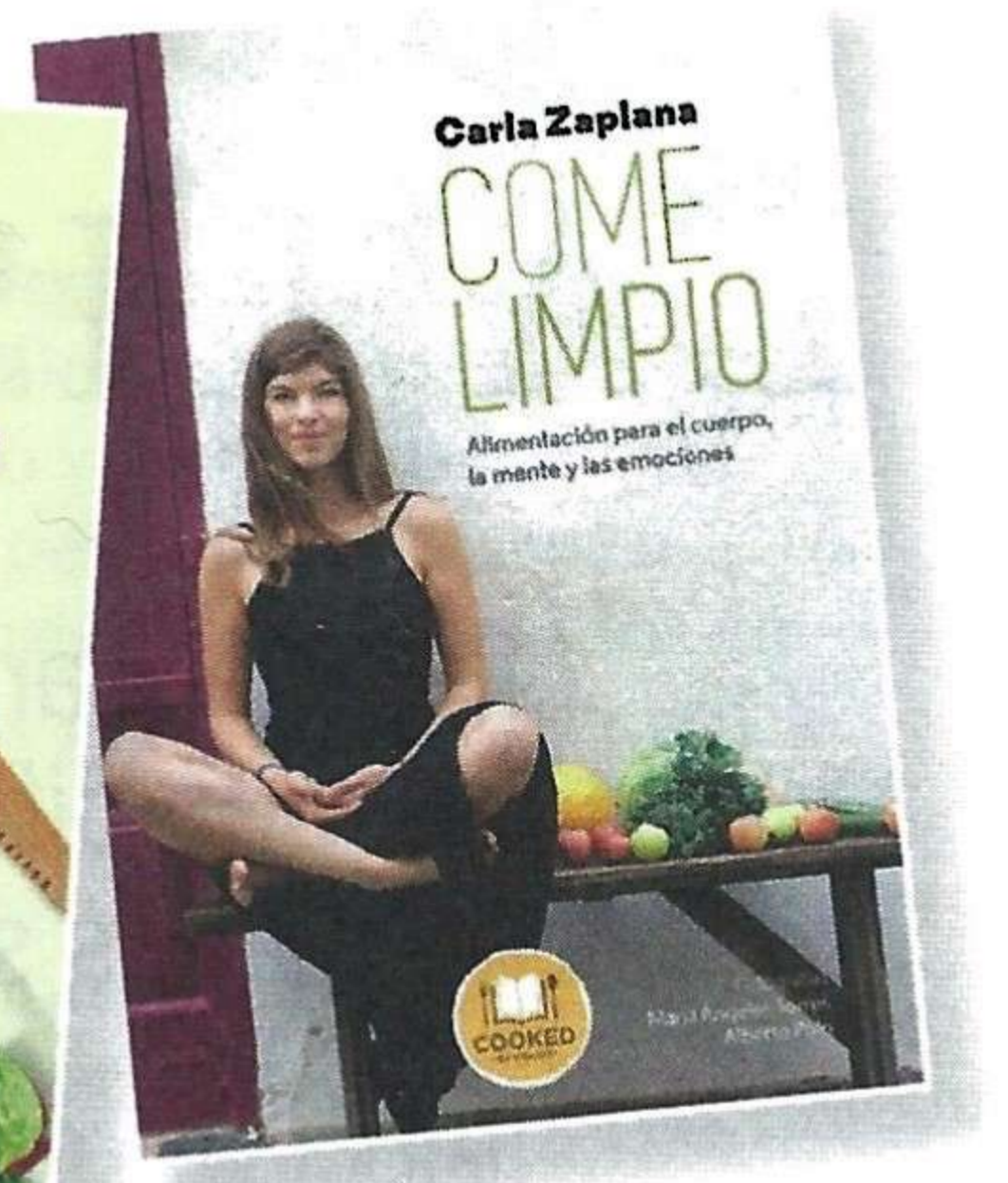
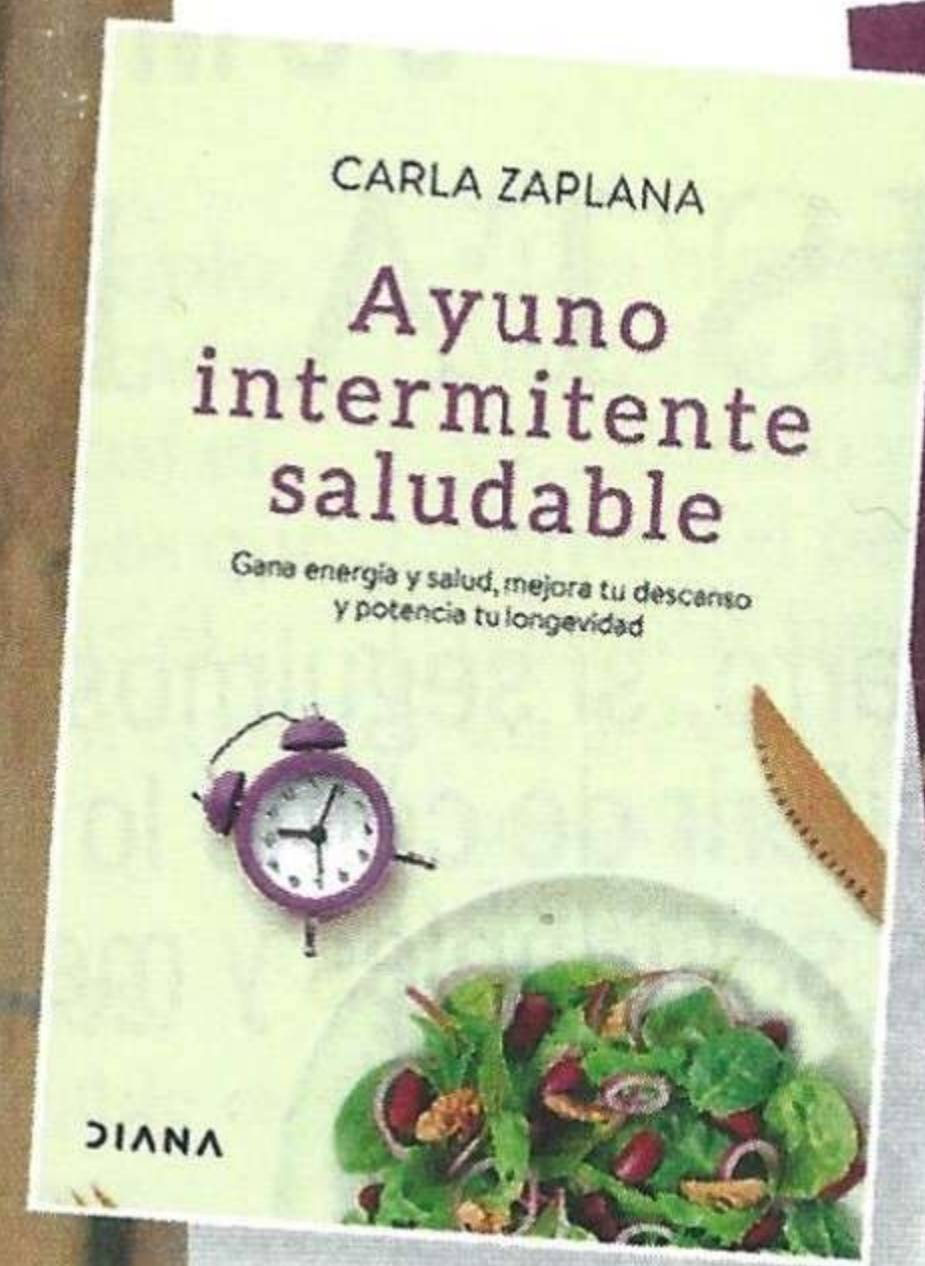
Una herramienta que podemos agregar a nuestro estilo de vida saludable. No es una dieta, es un hábito. Consiste en dejar en reposo tu sistema digestivo entre 12-16 horas. No se trata de comer menos, sino tomar los nutrientes necesarios en horas concretas.

¿Tiene algún riesgo?

Cada persona es diferente. Los que toman medicación tienen que vigilar si es compatible o no ajustar esta práctica a sus horas de alimentación. Hay que saber llegar a las horas de ayuno correctas para cada cuerpo.

En su libro habla de beneficios “siempre y cuando se lleve a cabo de forma responsable”.

No vale estar un montón de horas sin comer y después darse un atracón. Se trata de comer sano,



limpio, equilibrado y nutritivo, simplemente dejando más horas de descanso al sistema digestivo.

¿Cómo surgió la idea de escribir el libro?

En la edición de mi programa *Come limpio* incluí un apartado sobre esta herramienta. Vi mucho interés por parte del público, muchas dudas, así que decidí escribir un libro muy práctico, un manual con recetas, dando respuestas, compartiendo testimonios.

¿A quién va dirigido?

A personas que quieren empezar este método de manera consciente, correcta y, sobre todo, escuchando al cuerpo. También a quienes ya lo practican pero quieren saber la teoría, la base científica.

¿Todos los ayunos tienen los mismos beneficios?

Hay diferentes tipos de ayunos: intermitentes, de 24 horas y de 5-10-21 días. Cada uno con sus beneficios. El ayuno intermitente de pocas horas sirve de descanso al intestino. Si le das más horas, activas la autofagia, que es la regeneración y la selección casi

natural de las células. Contribuye a la mejor vitalidad y esperanza de vida, con efecto antiedad. En ayunos más prolongados, te desapegas de la relación emocional con la comida y te enfocas en los alimentos primarios, en lo que realmente importa. Desde mi punto de vista, es una práctica más espiritual.

¿Es una moda?

El ayuno intermitente no se acaba de inventar, solo que ahora se habla mucho de ello porque estamos investigando sus beneficios. Hablo también en mi libro de los biorritmos o el ciclo circadiano de los seres humanos. Nosotros somos seres vivos diurnos. Necesitamos energía durante las horas de sol. Cuando no hay sol, no deberíamos comer o hacerlo de forma más ligera. Y deberíamos concentrar las comidas copiosas en torno al medio día, de 11 h a 15 h.

¿Qué ventajas tiene?

Practicando el ayuno intermitente hay una desinflamación del cuerpo, por eso disminuye el riesgo de padecer enfermedades degenerativas como Alzheimer,

Parkinson, demencias, artritis u otras enfermedades autoinmunes. Eliminar la inflamación es el primer paso para perder peso. Ayudamos al proceso de depuración natural del cuerpo, eliminando toxicidades. Mejora el perfil lipídico y la salud del corazón y ayuda a regular la hipertensión. Algunos estudios demuestran cómo baja el LDL, colesterol malo, y sube el HDL, colesterol bueno o de alta densidad.

¿Y desventajas?

Si no lo haces bien, pones en compromiso tu salud. Puedes tener mareos, bajadas de tensión o de azúcar. Otra desventaja es la socialización. En España, no estamos acostumbrados a cenar temprano. A nivel cultural puede ser incompatible.

¿Cómo nos ayuda emocionalmente el ayuno intermitente?

Te da mucha claridad mental. Cuando ya es un hábito, te sientes empoderada, con mucha fuerza de voluntad, en calma.

¿Puede alargar la esperanza de vida?

Estudios con animales han demostrado que la restricción calórica temporal puede ayudar a reparar los telómeros, esa última parte de los cromosomas que se encuentran dentro del ADN, donde se guarda nuestro código genético. Los telómeros se van acortando con la edad, y este ayuno puede retardar dicho acortamiento, incluso hacerlos crecer, de ahí el efecto positivo en la longevidad. ■