

Ayuno intermitente: ¿revolución de las dietas o un riesgo para la salud a largo plazo?

Para entender mejor este fenómeno, es crucial explorar cómo funciona la dieta y cuáles son sus principales ventajas y potenciales peligros.

El ayuno intermitente se ha convertido en una de las estrategias dietéticas más populares de los últimos años, después de que en 2012 saliera un documental y libro del periodista de la BBC Michael Mosley, donde relata su propia experiencia y comparte los resultados obtenidos con este método.

“Hoy en día, nos encontramos en un momento importante para el ayuno”, dijo el experto en el tema Brad Pilon. “Se está volviendo extremadamente popular”, agregó.



El enfoque se basa en alternar la ingesta de alimentos con períodos de ayuno, y aunque muchos reportan resultados positivos, la comunidad científica no descarta posibles riesgos a largo plazo.

¿En qué consiste?

El principio básico del ayuno intermitente es sencillo: en lugar de restringir los tipos de alimentos consumidos, **se limita el tiempo** en el que se pueden ingerir.

Existen varios métodos a seguir, pero en general los científicos destacan tres enfoques populares.

- Ayuno de días alternos: consiste en una dieta en la que uno puede seguir su régimen alimenticio normal, pero pasando un día debe ayunar completamente o ingerir pequeñas cantidades de comida (menos de 500 calorías). Según algunos estudios, este método es casi tan eficaz como una típica dieta baja en calorías que se sigue con el objetivo de perder peso.
- Ayuno 5/2: es un método que recomienda mantener una dieta regular durante cinco días, mientras que los dos días restantes son para un ayuno completo.
- Ayuno diario con tiempo restringido: sugiere que uno puede seguir una dieta normal, pero solo dentro de un lapso de ocho horas cada día. Así, se puede no desayunar, pero optar por almorzar al mediodía y cenar a las 20:00.

¿Por qué es mejor que las dietas tradicionales?

El ayuno intermitente ayuda no solamente a perder peso, sino también proporciona otros efectos positivos en la salud humana, según muestran varios estudios.

Así, una de las investigaciones sobre la modificación de los

mecanismos moleculares señala que es posible que el ayuno provoque efectos positivos en el cuerpo, ya que está evolutivamente integrado en nuestra fisiología, desencadenando varias funciones celulares esenciales. Por lo tanto, pasar del estado de alimentación al de ayuno hace más que solo ayudarnos a bajar de peso.

En este sentido, el neurocientífico de la Universidad de Johns Hopkins Mark Mattson, quien ha estudiado los efectos del ayuno intermitente durante 25 años, llegó a la conclusión de que **“nuestros cuerpos han evolucionado para poder pasar sin comer durante muchas horas, o incluso varios días o más”**.

De acuerdo con una de sus investigaciones, durante el ayuno intermitente “ocurren muchas cosas que pueden proteger los órganos contra enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas, los trastornos neurodegenerativos relacionados con la edad [...] y muchos tipos de cáncer”.

Además de ayudar a bajar de peso de manera eficaz, este tipo de dieta trae más beneficios para la salud que las que basan en la restricción calórica tradicional. Así, una investigación que se realizó durante 10 años a base de la supervisión del estado de salud de más de 200 personas que sufrían diabetes tipo 2, indicó que seguir el ayuno intermitente mejora la tolerancia a la glucosa reduciendo el riesgo de esta enfermedad, así como reduce los niveles de insulina y la presión arterial sistólica.

Del mismo modo, los científicos plantearon una hipótesis de que con años de ayuno intermitente se puede no solamente reducir el riesgo del desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, sino también potencialmente revertir o retrasar el proceso patológico. “Los estudios en animales han demostrado que el ayuno intermitente se asociaba con la eliminación de proteína beta-amiloide, el sello distintivo de la enfermedad de Alzheimer”, aseveró el doctor Alby Elias de la Universidad de Melbourne.

Los demás beneficios para la salud los trae la pérdida de peso como tal, que disminuye los riesgos cardiovasculares y el estado inflamatorio sistémico, dado que la obesidad funciona como una fisiopatología común de estas alteraciones metabólicas. Según subraya Armen Yerevanián, endocrinólogo en el Hospital General de Massachusetts, cuando uno se abstiene de comer durante largos períodos de tiempo, su cuerpo canaliza su energía para empezar a quemar la grasa en vez de procesar carbohidratos, lo que ayuda a bajar de peso.

Efectos adversos

Sin embargo, el ayuno intermitente no está exento de riesgos. Se aconseja que específicos grupos de personas se mantengan alejados de seguir un régimen alimenticio basado en este método. Entre ellos se encuentran los niños y menores de 18 años, mujeres embarazadas o que amamantan, personas que padecen diabetes tipo 1 y toman insulina y aquellos que cuenten con un historial de trastornos alimenticios.

Los períodos prolongados sin consumo de alimentos pueden resultar en una menor ingesta de nutrientes esenciales y están asociados a la fatiga, dolores de cabeza, constipación, náusea y diarrea, entre otros efectos secundarios.

Si bien los efectos generales de esta dieta en términos de funciones metabólicas son positivos, los participantes de ensayos clínicos dedicados al ayuno intermitente han experimentado también reducciones en la densidad ósea y la masa corporal magra, consecuencias que podrían mitigarse con una dieta rica en proteínas y ejercicios de resistencia isométricos.

¿Qué sucede a largo plazo?

La eficacia de ese método a largo plazo sigue siendo un terreno de incertidumbre, ya que, al igual que en el caso de otras dietas enfocadas en la pérdida de peso, no hay garantías

de que los resultados conseguidos se mantengan por mucho tiempo. Recuperar el peso perdido eventualmente es el desenlace final que muchos temen, y no en vano.

“El mayor problema del ayuno intermitente es que puede resultar complicado mantenerlo a largo plazo”, sostuvo Yerevanián, asegurando que la mayoría de los estudios sobre esta práctica han durado tan solo entre 12 y 16 semanas, aunque algunos han llegado a durar hasta seis meses. “Las ocasiones en las que he visto que la alimentación restringida en el tiempo tiene más éxito es cuando las personas están preparadas para hacer una amplia gama de cambios en su modo de vida para mejorar su salud”, concluyó.

Por consiguiente, **los efectos a largo plazo** del ayuno intermitente básicamente se desconocen, como tampoco se sabe si esta dieta trae beneficios y es segura para todos, tanto para quienes padecen obesidad o determinados problemas de salud como para las personas sanas o de edad avanzada.

A la hora de enumerar los muchos beneficios de este enfoque alimentario, quienes promueven la dieta tienden a abstenerse de especificar con qué frecuencia y por cuánto tiempo uno debe ayunar para ver beneficios. Los científicos no emiten recomendaciones contundentes respecto a esta popular dieta, sugiriendo abordarla, como cualquier otra, con un **enfoque equilibrado y adaptado a las necesidades individuales** para evitar efectos negativos en la salud.

Fuente: rt.