



## El Ayuno Intermitente ¿qué es? ¿para quiénes?

El ayuno intermitente se ha transformado en una “dieta de moda”, con el fin de perder peso.

Este estilo de alimentación que consiste en comer “en un tiempo restringido de horas”, alternando así períodos donde en ciertas horas se puede comer y en otra cantidad de horas no.

Existen distintos tipos, como, alimentación restringida en el tiempo, donde la ventana de alimentación es de 4 horas y 12 horas de ayuno, o el 16:8 donde se ayuna por 16 horas y se come durante las 8 horas restantes, otros donde se ayuna 14 horas y se come dentro de las 10 horas restantes, etc.

Existen investigaciones, donde lo primero a tener en cuenta, es que este estilo de alimentación no es para cualquier persona. Aquellos que padecen diabetes, o embarazadas o en período de amamantamiento, o niños o adolescentes, no deben seguir este tipo de alimentación.

Lo simple de este método es que no hay restricción de tipo de alimentos, ni de calorías, eso hace que sea fácil de seguir. Hallazgos preliminares indican que el ayuno podría ayudar a controlar el peso y reducir enfermedades metabólicas como resistencia insulínica, al mejorar la regulación de la glucosa, la supresión de la inflamación, la reducción en la producción de radicales libres, puede producir

también efectivamente una pérdida efectiva de peso en personas que cursen con obesidad o sobrepeso.

Se desconoce cuál de todos los tipos de ayuno sea el más efectivo para lograr estos resultados, por lo que las personas que deseen llevar este estilo de alimentación deben cuidar seguir una alimentación variada y equilibrada, cuidar la calidad de alimentos consumidos, y poner atención en los tipos de líquidos que se consuman dentro de las horas que decidirán comer.

Además, se recomienda que el “ayuno intermitente”, sea supervisado por un equipo especialista, idealmente conformado por nutricionista, médico, psicólogo, como mínimo, y elegir un tipo de ayuno que sea más fácil de incorporar a su estilo de vida para obtener beneficios a largo plazo, o por un tiempo mayor de 3 meses. El riesgo de que este tipo de alimentación no sea monitorizada por especialistas es, caer en déficits nutricionales de vitaminas y/o minerales, y/o tener una baja ingesta de fibra que hoy se reconoce importantísima para mantener la microbiota intestinal no patógena, siendo éste el primer sistema inmune de nuestro cuerpo que nos defiende frente a enfermedades de todo tipo, incluyendo las respiratorias, que aumentan en forma importante en esta época del año.