

Más que una simple dieta

El ayuno intermitente

Está en la boca de todos, es el *pop star* de las nuevas formas de adelgazar, es el tema de moda en la industria de la salud y el bienestar. Pero, ¿qué es exactamente el ayuno intermitente y por qué se ha vuelto tan popular? Hoy, veremos qué es el ayuno intermitente, sus beneficios y cómo empezar a implementarlo en tu vida.

¿Qué es el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente es un patrón alimentario que implica períodos de ayuno intercalados con tiempos en que uno puede alimentarse. A diferencia de una dieta típica, no se centra en los alimentos que debes consumir, sino en el momento en que debes consumirlos. Hay muchas formas de ayuno intermitente, pero los patrones más comunes son:

16/8: Ayuno durante 16 horas al día y alimentación durante un período de 8 horas.

5:2: Cinco días de alimentación normal y dos días de ayuno, donde se consumen solo 500-600 calorías.

Ayuno de días alternos: Días de ayuno y días de alimentación normal en alternancia.

Ayuno durante 24 horas: Un día de ayuno completo una o dos veces por semana.

Cada patrón tiene sus ventajas y desventajas, y es importante elegir el que se adapte a tus necesidades y estilo de vida, pues no todos los organismos son iguales ni responden del mismo modo.

¿Por qué el ayuno intermitente es popular?

El ayuno intermitente se ha vuelto popular porque no solo ofrece la tan anhelada pérdida de peso, sino además otros beneficios a la salud como la reducción de la inflamación y la mejora de la sensibilidad a la insulina. Además, es fácil de seguir y no requiere la eliminación de grupos de alimentos completos, como lo hacen muchas dietas tradicionales.

Beneficios del ayuno intermitente

Hay una gran cantidad de beneficios asociados con el ayuno intermitente. Aquí hay algunos de los más destacados:

Pérdida de peso

La pérdida de peso es uno de los principales beneficios del ayuno intermitente. Al limitar el tiempo en que se puede comer, se reduce la cantidad total de calorías que se consumen. Al reducir la ingesta calórica, se produce una disminución en la grasa corporal, lo que puede llevar a una disminución en el peso corporal.

Mejora la sensibilidad a la insulina

El ayuno intermitente también puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a

regular los niveles de azúcar en la sangre. La resistencia a la insulina se produce cuando el cuerpo no responde adecuadamente a la insulina, lo que puede provocar niveles elevados de azúcar en la sangre. El ayuno intermitente puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de diabetes.

Reducción de la inflamación

La inflamación crónica es una causa subyacente de muchas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. El ayuno intermitente puede reducir la inflamación en el cuerpo y disminuir el riesgo de estas enfermedades.

Mejora la función cerebral

Algunos estudios han demostrado que el ayuno intermitente puede mejorar la función cerebral y reducir el riesgo de enfermedades neurológicas como la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. También puede mejorar el estado de ánimo, la concentración y la memoria.

Cómo empezar con el ayuno intermitente

Antes de empezar con el ayuno intermitente, es importante hablar con un profesional de la salud para asegurarte de que es seguro para ti. Si decides seguir adelante, es recomendable comenzar gradualmente, eligiendo un patrón que se adapte a tus necesidades y estilo de vida. También es importante asegurarte de que estás consumiendo suficientes nutrientes durante los períodos de alimentación y mantener una hidratación adecuada durante los períodos de ayuno.

Pero de lo que nadie habla es que hay una cosa muy necesaria para esta dieta, que es la fuerza de voluntad. Se necesitan altas cantidades de este componente sobre todo en las primeras semanas para vencer el hambre y los deseos de alimentar el cuerpo. Pero un cuerpo sano, y las medidas que deseas, hacen valer la pena.