

---

Ayuno intermitente ¿milagroso?

Por: Yaima Cabezas / CubaSí

24/02/2023



Muchísimas personas viven felices con sus cuerpos, no les importa si tienen unas masitas extra o si están normopeso, se encuentran conformes consigo mismas, más allá de la salud. Los extremos siempre son malos. Pero hay otro grupo de individuos que emplean todas las maneras para disminuir números en la balanza y en sus medidas corporales. Lo intentan con dietas milagrosas, brebajes, polvos...

Existen tantas formas como peces en el mar. Hoy hablaremos del ayuno intermitente como vía para reducir calorías. Escuchando y leyendo encuentro criterios diversos porque, como todo en la vida, tiene partidarios y detractores. No hay una única manera de implementarlo, porque cada quien lo ajusta a sus necesidades. Lo cierto es que, de moda hace algunos años, este plan de alimentación consiste en demorar la ingesta de comida. O sea, en dependencia de la fortaleza personal, los adeptos recomiendan ingerir alimentos durante un período corto de tiempo y ayunar el resto de la jornada. Es variable, pueden contar de entre 12, 14, 16 y 18 horas sin comer, y ahí está el dilema.

En eso consiste, en ayunar. En aguantar hambre mientras solo se bebe agua, o cuando más, una infusión o un café sin azúcar. Al principio puede ser bastante duro, acostumbrados, como estamos, a comer cada tres o cuatro horas; luego, creo que el estómago se asusta y poco a poco tolera el vacío. Lo que me preocupa es que una ventana de solo ocho horas para comer ¡me parece tan poco! Es mi percepción personal. Sin embargo, muchas personas optan por el ayuno intermitente y les resuelve sus necesidades a corto plazo, pues el choque es bastante brusco y, lógicamente, se consiguen resultados. La pregunta es: ¿a qué costo? ¿Será saludable?

Restringir el horario de alimentación no me parece descabellado cuando pretendemos un déficit calórico. De hecho, es bastante común que ayunemos sin premeditación. ¿Quién no se ha despertado y ha emprendido corriendo las responsabilidades del día, y solo a las dos de la tarde se percató de que ni desayunó y que esa comparsa interior que le acompaña es el borborismo reclamando alimento porque la última comida fue a las nueve de la noche anterior? Claro, eso lo hemos podido hacer sin darnos cuenta, ocasionalmente, cuando la rutina ha sido intensa y nos ensimisma, y, también, porque la faena no ha sido de mucho esfuerzo físico, si no, la debilidad avisa antes. No es un hecho sostenible en el tiempo, pero si calculamos, alguna vez hemos pasado 17 horas sin

comer y nos hemos sentido bien hasta que el primer bocado nos recuerda lo hambrientos que estamos.

Este no es un concepto nuevo. De las bondades del ayuno ya se hablaba en los años 70. Recientemente, resurgió porque en redes sociales algunas celebridades del momento lo volvieron a sacar del tintero, al hablar maravillas de cuánto les cambió la vida, y ahí está ahora media humanidad intentando ayunar. Como todos tenemos realidades distintas, a algunos les complace, y otros sienten en sus estómagos la daga de la desesperación del hambre, y les produce el efecto contrario, comen más cuando se liberan.

Los fanáticos de este recurso de alimentación aseguran que establecer tales límites puede desencadenar un cambio metabólico y favorecer la pérdida de peso. Pero, claro, calculemos. Si en un día normal hacemos las tres comidas fundamentales, desayuno, almuerzo y cena, y si, además, incluimos dos o tres meriendas, ya suman cinco o seis veces que comemos; ahora, con el ayuno la propuesta es disminuir todo, no solo en cantidad, sino, y sobre todo, en frecuencia. Sí, porque no se trata de merendarse al lobo en el período de ventana, es también alimentarse con mesura y no querer acaparar en pocas horas lo que se ahorró el resto de la jornada. Por supuesto que así es como rebajamos el consumo de calorías, y gastar más energía que la adquirida, es lo que nos hace adelgazar.



### Fotografía tomada del sitio [cuidateplus.marca.com](http://cuidateplus.marca.com)

Lo más difícil de esta moda es poderlo sostener en el tiempo. Según mi breve investigación, resulta bastante fuerte, y a largo plazo se deja de hacer. No pocas personas incursionan en el ayuno intermitente de manera errónea: cuando deberían comenzar de menos a más, o sea, con pocas horas hasta alcanzar el máximo que se quieran imponer, empiezan por el final, y esto hace que sea un impacto muy grande en sus rutinas, y por tanto, se pueden mostrar irritados y débiles.

Lo perfecto sería querernos como somos. Nuestros cuerpos tienen una forma determinada por la genética. No obstante, si ya quita el sueño o se convierte en necesario por salud, lo mejor es hacerlo gradualmente. Para perder peso no existen fórmulas mágicas. Primero debemos entender que si comemos más de lo que gastamos, el cuerpo lo reserva y suma. Mi recomendación de no experta es no volverse loco, buscar la ayuda de especialistas en nutrición, mantener una dieta sana, practicar actividad física y encontrar el plan que mejor se ajuste a las necesidades de cada persona. Debe ser retador, pero no imposible. Y para que funcione, bueno es adoptar un estilo de vida flexible y sostenible, con hábitos saludables, porciones medidas y alimentos con bajo contenido de grasas y azúcares, no una dieta. Dieta me suena a temporal, a que es estricta y difícil, y se puede romper.

Si comes menos, adelgazarás, y si con honestidad afirmas que no te sucede así, acude al médico porque es

probable que exista algún problema de salud. No quiero satanizar este método, pero estilo de vida saludable no significa saltarse comidas, y tener ardor en la boca del estómago hasta durmiendo. A mi consideración, y dependiendo de los objetivos, el asunto está en comer lo justo, lo que te provoque, sin desterrar alimentos, solo concientizando lo que de verdad nos hace bien y nos daña, pues los ultraprocesados, por ejemplo, esos nunca serán los indicados, al menos no para todo momento.

Entonces, ayuno intermitente, sí, pero bajo supervisión, pues no es para todos. Quienes tengan padecimientos crónicos como la diabetes, o mujeres embarazadas o que estén amamantando, deben atender bien a las indicaciones, pues para ellos, un error de alimentación es mucho más grave que para las personas saludables. Sepa que no se trata de sufrir sintiendo hambre, requiere mucha sensatez y constancia.

---