

Ayuno intermitente ¿es tan maravilloso como lo pintan?

López Rodríguez, Mariana

2021-03-04

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5009>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Ayuno intermitente ¿es tan maravilloso como lo pintan?

Mariana López Rodríguez

Publicado en “El Popular”, el 04 de marzo de 2021. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202103031953125525&temaid=11946>

El mundo actualmente además de estar sufriendo una pandemia, sufre desde hace tiempo una epidemia, la obesidad. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2020), esta epidemia afecta a nivel mundial a más de 1600 millones de personas adultas con sobrepeso, de las cuales al menos 400 millones de adultos son clínicamente obesos. Las causas principales de esta epidemia son un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización (Oetinger A., Trujillo L., 2015).

A lo anterior, las redes sociales poseen un gran impacto como un medio de comunicación masiva, esto es un arma de doble filo, ya que, si bien nos ayudan a enterarnos de lo que acontece alrededor del mundo, también gracias a el fácil acceso de estas se puede difundir información errónea (en su mayoría), como es el caso de temas relacionados con la salud, específicamente hablando nutrición y tipos de dietas “de moda”, como son: dieta cetogénica, dieta paleolítica, ayuno intermitente, etcétera. Este tipo de dietas o de regímenes de alimentación surgen

como una alternativa “rápida” que favorece la pérdida de peso y que las personas que las promocionan, generalmente no son especialistas en salud y no tienen conocimientos en el sector salud, las venden como una solución rápida segura y viable para todo tipo de población. A lo largo de este artículo nos enfocaremos en el ayuno intermitente.

Comencemos describiendo qué es el ayuno intermitente, según La Sociedad Española de Cardiología (2020), Es un patrón alimenticio el cual consiste en alternar periodos de ingesta con periodos de ayuno con una forma más o menos estructurada. Existen diferentes modalidades de este patrón.

Al momento de analizar el patrón alimentario impuesto por la sociedad moderna, conocido como ayuno intermitente, nos encontramos con un modelo que incluye la ingesta de 4 a 6 comidas diarias, por lo que no debería sorprendernos que haya tanta divergencia entre aquellos autores que promueven y aquellos autores que detractan el ayuno intermitente como patrón alimentario. Esto es debido a las consecuencias que conlleva el llevar este patrón de alimentación, dichas consecuencias no sólo se centran en la ganancia o pérdida de peso, sino también abarcan la posibilidad de controlar, prevenir o desencadenar eventos clínicos; cómo son eventos cardiovasculares, metabólicos, inmunológicos, etcétera (Lavallo, 2020).

Martínez (2019), señala que el ayuno intermitente genera una pérdida de peso, sin embargo, la diferencia no es significativa en comparación con la restricción diaria de kilocalorías. Ambos protocolos mejoran los parámetros cardio

metabólicos. El colesterol disminuye con ambos patrones alimenticios. Entonces, ¿es necesario realizar ayuno intermitente para favorecer la pérdida de peso? La realidad es que no, justo como lo mencionan Martínez, una restricción continua de kilocalorías nos genera los mismos beneficios a largo plazo que el ayuno intermitente, por lo que no es necesario pasar por largos periodos de hambruna, para obtener los beneficios que predica el ayuno intermitente. Además de que, en personas que padecen enfermedades como gastritis o reflujo pueden verse gravemente afectadas o llegar a pueden desencadenar problemas gástricos más severos como úlceras.

El ayuno intermitente es sólo un patrón más que establece un déficit calórico, que desde mi punto de vista, no vale la pena pasar horas de hambruna, cuándo se puede llevar a cabo un patrón con una restricción de kilocalorías, con el cual se obtiene los mismos resultados y beneficios, como son: bajar los niveles de glucosa en torrente sanguíneo, bajar los niveles de colesterol, triglicéridos, favorecer la pérdida de peso, mejorar la sensibilidad a la insulina, Reducir el grado de inflamación subclínica (De Cabo, R., & Mattson, M. P. 2019); sin los riesgos de repercutir en nuestra salud gastrointestinal o bien generar adaptaciones que disminuyen nuestro gasto energético basal a lo mínimo y que después este sea un problema para el mantenimiento de peso.

Las dietas restrictivas o dietas drásticas como lo es el ayuno intermitente, no son una alternativa viable para toda la población para favorecer la pérdida de peso, ya que para la prescripción de un patrón así, es necesaria la evaluación de

un profesional en la salud que determine si la persona que está interesada en realizar el ayuno intermitente es candidata para llevarlo a cabo, es decir, no tiene factores de riesgo para desencadenar comorbilidades llevando a cabo este patrón alimenticio.

En conclusión, siempre que se tome la decisión de llevar a cabo un plan para favorecer la pérdida de peso, se debe hacer de la mano con un especialista, que evalúe, diagnostique y planeé una estrategia adecuada para cada persona, tomando en cuenta diversos factores sociales, económicos, gustos y preferencias alimenticias, historial médico, estilo de vida; con el fin de que el plan a seguir sea totalmente individualizado para cada paciente y así generar un mayor apego al plan y que los cambios, puedan ser sostenibles a largo plazo.