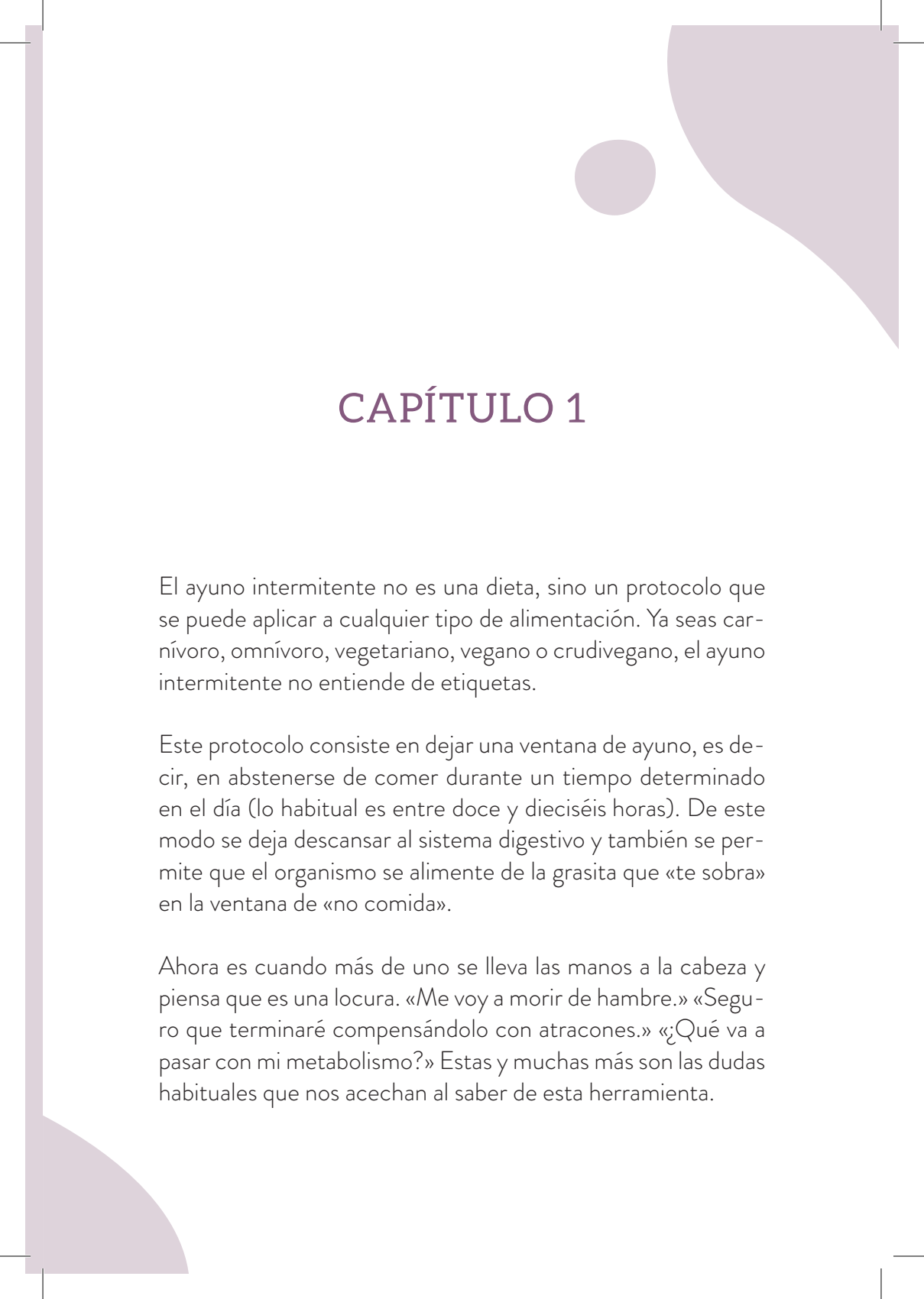


Ayuno intermitente saludable

EL ayuno intermitente





CAPÍTULO 1

El ayuno intermitente no es una dieta, sino un protocolo que se puede aplicar a cualquier tipo de alimentación. Ya seas carnívoro, omnívoro, vegetariano, vegano o crudivegano, el ayuno intermitente no entiende de etiquetas.

Este protocolo consiste en dejar una ventana de ayuno, es decir, en abstenerse de comer durante un tiempo determinado en el día (lo habitual es entre doce y dieciséis horas). De este modo se deja descansar al sistema digestivo y también se permite que el organismo se alimente de la grasita que «te sobra» en la ventana de «no comida».

Ahora es cuando más de uno se lleva las manos a la cabeza y piensa que es una locura. «Me voy a morir de hambre.» «Seguro que terminaré compensándolo con atracones.» «¿Qué va a pasar con mi metabolismo?» Estas y muchas más son las dudas habituales que nos acechan al saber de esta herramienta.

En breve te ofreceré una explicación más detallada sobre los tiempos y los tipos de ayuno, pero para tranquilizarte voy a hacer dos pequeños adelantos. En primer lugar, el ayuno intermitente restringe las horas en las que uno puede comer, pero en ningún caso las calorías que se van a consumir en el día. En segundo lugar, las horas de sueño están incluidas en el tiempo de ayuno (es decir, en las horas en que no comes). Así que no sufras, porque no es tan largo ni tan duro como pueda parecer a primera vista.

Una práctica milenaria

.....

El ayuno intermitente no es algo que nos hayamos inventado ahora, sino una práctica que ha existido durante miles de años. El hecho de que nuestra sociedad haya pautado unos horarios para comer o haya estipulado hacer entre tres y cinco comidas por cultura popular o tradición no quiere decir que siempre haya sido así o que sea natural desayunar, almorzar y cenar, sino más bien al contrario. Nuestros antepasados, por lo general, comían cuando podían. Salían a cazar o a recolectar y a veces no encontraban nada, así que no siempre tenían un plato en la mesa y se pasaban horas sin comer.

Existe una tradición espiritual alrededor del ayuno; por ejemplo, los yoguis hablan de que el ayuno sirve para desapegarnos de nuestra dependencia del alimento y empezar a construir real-

mente la energía desde dentro. También hay culturas y religiones que siguen protocolos de ayuno, como en el Ramadán en la religión del islam, donde los musulmanes no comen ni beben durante las horas de sol y, cuando este se esconde, hacen una celebración acompañada de un gran festín. Tengo amigos hindúes que dejan los lunes como día de descanso y solo toman agua. Algunos sistemas médicos milenarios como el ayurveda nos enseñan que el cuerpo está preparado para recibir comida durante las horas de sol, las horas más *pitta*, en las que nuestro fuego interno, que se aloja en el estómago, está más activo y preparado para recibir comida y procesarla. Esto implica cenar temprano y desayunar una vez que ya está el sol arriba, con lo que se dejan largas horas de descanso digestivo.

Una herramienta de autoconocimiento

.....

El ayuno intermitente es una práctica que te lleva a la observación de las reacciones del cuerpo. Es una herramienta más hacia la sanación, el autodescubrimiento, en aras de un propósito superior y mayor, el bienestar holístico. Para ello, debes tener una gran consciencia y la capacidad de interpretar las señales del organismo. Llegar a este punto requiere autoconocimiento y que hayas hecho previamente una transformación en tu relación con la comida y la percepción de tu figura.

*No somos solo un cuerpo, sino mucho más que eso.
Tenemos unos pensamientos, unos sentimientos, unas
ilusiones y unos propósitos de vida que se albergan en él, o
que más bien podemos satisfacer y vivenciar gracias a él.*

El ayuno es una herramienta para seguir conectando con tu ser, con tu interior. Te ayuda a ir despertando cada vez más tu intuición, y es que, de hecho, te ayuda a mejorar la comunicación neuronal. Te da una mente más clara. Nos enfocamos entonces en una nutrición cuerpo-mente-alma, trabajamos con nuestro intelecto, con nuestras emociones y con la espiritualidad. Dejar descansar el cuerpo nos permite recuperar lo que en la filosofía china se conoce como el *chi*, esa energía interna que nos mantiene vivos. Ayuda a liberar de bloqueos y tropiezos a los canales energéticos dentro del cuerpo para que la luz y nuestra vibración circulen fluidamente.

El ayuno intermitente no es para sufrir ni pasar hambre: si así lo percibes y lo vives, vas por mal camino. Debes encontrarle el propósito emocional y espiritual a esta práctica, centrarte en el amor propio y en el respeto al cuerpo. Cuando «verse bien» obedece a un fin más allá de la estética y se centra en «sentirse bien», la fuerza y la voluntad para adquirir un hábito son mucho más potentes. No te costará tanto esfuerzo, pues se tratará de una decisión y un acto voluntario, y te dará una mayor satisfacción y gratitud.

Tomar el control de tus decisiones respecto a la comida, más allá de las fluctuaciones emocionales, es empoderarse a uno mismo. Aprende a llenar esas horas con otros alimentos primarios, como la meditación, el cuidado personal, compartir con los seres queridos, leer o dedicar tiempo a un proyecto o *hobby*. De este modo aprenderás a nutrirte de otro modo, satisfaciéndote con alimentación emocional y espiritual.

La intuición, la clarividencia, la capacidad de conectar es responsabilidad de cada uno de nosotros. Mostrarse vulnerables es nuestra puerta a la libertad.

Beneficios del ayuno intermitente en el cuerpo

Los estudios en torno al ayuno intermitente son relativamente recientes, así que es preciso seguir realizando más investigaciones, y más extensas, sobre el tema para corroborar los informes. Sin embargo, sí sabemos que cuando se somete el organismo a un ayuno intermitente, se activan una gran variedad de mecanismos. Aunque son muchos como para detallarlos en este libro, a continuación te menciono los aspectos más destacados que nos ayudan a entender sus beneficios:

- ★ **Pasar periodos sin comer lleva al cuerpo a un estado de cetosis, en el que el déficit de carbohidratos provoca que nuestro organismo saque la energía que necesita de la grasa almacenada en el cuerpo.** Entrar en estado de cetosis no solo nos ayuda a perder peso, a contener los antojos y a regular los niveles de azúcar en sangre, sino que también puede beneficiar al cerebro, pues los cuerpos cetogénicos tienen un efecto neuroprotector.

Existe aún un gran debate sobre cuánto tiempo tarda el cuerpo en entrar en cetosis con el ayuno intermitente, y aunque depende del nivel de actividad física, del sexo y de la edad de cada persona, los estudios realizados hasta ahora indican que entre doce y veinticuatro horas de ayuno suelen ser suficientes para disminuir los niveles de glucógeno (un tipo de glucosa que nos sirve de reserva energética), hasta el punto de que el cuerpo empieza a usar cetonas como fuente de energía.¹

- ★ **Ayunar permite al cuerpo descansar de tener que hacer la digestión, con lo que puede enfocarse en otras tareas.** Específicamente, en el complejo motor migratorio, un patrón de actividad electromagnética en el sistema digestivo que trabaja entre las comidas y durante los ayunos, y que actúa como un limpiador de la casa intestinal, barriendo el material residual.²
- ★ **Ayunar regula la autofagia, un proceso celular que desempeña un rol muy importante a la hora de modular el proce-**

so de envejecimiento, al mejorar la salud cerebral, disminuir la inflamación y mejorar la inmunidad.

La autofagia hace referencia al proceso de «comerse a uno mismo», en el que las células se renuevan y se limpian de componentes innecesarios y disfuncionales (orgánulos, proteínas y otros escombros que ya no son eficientes). La autofagia también engloba la mitofagia, la eliminación de las mitocondrias (las centrales energéticas de la célula) dañadas. Esto mejora el funcionamiento de las células en todo el cuerpo y promueve un funcionamiento óptimo en general. La mayoría de las enfermedades neurodegenerativas relacionadas con la edad, como el alzhéimer, se asocian a la acumulación de proteínas mal plegadas o proteínas patológicas, por lo que regular al alza la autofagia puede ayudar a combatirlas.

Como en la cetosis, los investigadores sospechan que hay un significativo repunte en la autofagia una vez que se consume todo el glucógeno; es decir, cuando el cuerpo agota las reservas de glucosa y extrae su energía de las cetonas como fuente de energía.

Una vez comprendidos los procesos que se desencadenan en el cuerpo gracias al ayuno intermitente, te presento los beneficios más prometedores y basados en estudios que se han podido comprobar hasta la fecha.

Reducción de la inflamación

Este es el beneficio más notorio entre todas las personas que lo practican. Varios estudios demuestran la efectividad del ayuno para combatir el estrés oxidativo y la inflamación (dos factores claves en el envejecimiento), así como enfermedades crónicas como el párkinson, el alzhéimer, la demencia, la epilepsia, los dolores articulares como la artritis reumatoide y otras enfermedades autoinmunes.³

Se ha visto que, si se practica el ayuno intermitente en dietas con restricciones calóricas o muy bajas en carbohidratos, el organismo genera un tipo de enzima que ayuda a disminuir la inflamación generalizada del cuerpo. Así lo indicó un estudio que realizó en 2007 la Universidad de Maltepe, en Estambul, con personas que practicaban el Ramadán, donde los sujetos experimentaron una reducción significativa de los marcadores de inflamación generalizada dentro del cuerpo, como la interleucina-6 y la proteína C reactiva.⁴

Recuerda que la inflamación es el primer paso de una degeneración celular. Es una indicación de que algo no está bien dentro de nuestro cuerpo, es una señal de alerta. Para que lo entiendas mejor: así como se hincha un pez globo cuando se encuentra en peligro, lo mismo hace nuestro cuerpo.

Reducción de peso

Existen varios factores que hacen que el ayuno intermitente ayude a bajar el peso. Entre los más destacados figura la reducción de los niveles de glucosa e insulina en sangre, lo que lleva a un estado cetogénico en el que uno empieza a quemar grasa como fuente de energía, y esto puede ayudar a reducir el apetito. Cuanto mayor sea la cantidad de horas de ayuno, más se activará la lipólisis, es decir, la descomposición de las reservas de grasas en ácidos grasos para poder ser usados como energía.

El ayuno intermitente puede ser igual o más efectivo que las dietas tradicionales basadas en la restricción de calorías, a la vez que puede funcionar mejor en la preservación de la masa muscular.⁵

Recuperación de energía

Dado que el cuerpo no dedica tantas horas al día a hacer la digestión, esta energía se reserva para poder realizar las actividades diarias y uno se siente con más vitalidad. La actividad digestiva puede llegar a apropiarse del 50 al 70 % de la energía diaria gastada.

Mejor salud cardiovascular

En el estudio sobre el Ramadán que mencionaba antes, los sujetos experimentaron una bajada en los niveles de homocisteína (un indicador de riesgo cardiovascular), una mejora en el colesterol total y el colesterol de alta densidad (HDL), así como una disminución de la presión arterial.⁶

Propiedades anticancerígenas

Las investigaciones sugieren que seguir una alimentación que imita los periodos de ayuno predispone a las células cancerígenas a ser más vulnerables y sensibles frente a los tratamientos.⁷

Equilibrio del azúcar en sangre y reducción de los niveles de insulina

Aunque pueda parecer lo contrario, porque no estamos comiendo, el ayuno intermitente nos ayuda a regular la glucosa en sangre, y sobre todo las cantidades de insulina que el cuerpo inyecta al torrente sanguíneo.

En el estudio del Ramadán que cito anteriormente, los participantes también mostraron menores niveles de glucosa en sangre, así como concentraciones más bajas de insulina a lo largo de la noche y el día, lo cual minimiza el riesgo de padecer diabetes tipo 2.⁸

En caso de padecer diabetes tipo 2, también se ha observado que el ayuno intermitente puede reducir e incluso eliminar la resistencia a la insulina.⁹

Estimulación de las hormonas del crecimiento

Otros estudios demuestran que los periodos de ayuno pueden duplicar la cantidad de hormonas del crecimiento; por su parte, aunque en menor intensidad, el ayuno intermitente también puede tener este efecto positivo en el organismo.¹⁰ Estas hormonas nos ayudan a mantener la musculatura y la densidad ósea, y contribuyen a que se use la grasa como fuente de energía. Desafortunadamente, los niveles de estas hormonas disminuyen con la edad, así que poner en práctica el ayuno intermitente puede estimular su producción hasta una edad más tardía.

Mejor salud digestiva

Dejar este espacio de descanso digestivo puede ser muy beneficioso para regenerar y mejorar nuestra microbiota. La microbiota son esas bacterias que se hospedan en nuestro intestino y con las que tenemos una relación de simbiosis: ellas se alimentan de lo que comemos y nosotros nos beneficiamos de su efecto protector y fortalecedor de nuestro sistema inmunológico, ya que si están equilibradas, se convierten en los

soldaditos de batalla que nos protegen contra virus y bacterias nocivas. Además, también nos ayudan a aprovechar mejor los nutrientes que consumimos, entre otras funciones.

Si le damos un respiro, el sistema digestivo es capaz de reequilibrarse, de llegar a una homeostasis. Y es que a veces es más importante lo que no le metemos al cuerpo y el espacio que le damos para que él mismo pueda sanarse que todos esos medicamentos o superalimentos de más que le podamos proporcionar. Cuanta menos prisa y menos estrés le causemos, más espacio tendrá para repararse por sí solo. Cuando le damos este espacio sin comer y esas horas de autorreparación mediante el ayuno intermitente, se reequilibra la microbiota.

Por ejemplo, estudios en pacientes con colon irritable han descubierto que ayunar puede ser una manera efectiva de aliviar síntomas como la diarrea o el dolor abdominal.¹¹

Mejor salud cerebral

Algunos estudios han demostrado que el ayuno intermitente puede prolongar la esperanza de vida del sistema nervioso, posiblemente al minimizar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.¹² Otros estudios sugieren que los cuerpos cetogénicos generados durante el ayuno tienen un efecto neuroprotector, es decir, protegen las células del cerebro frente a la degeneración.¹³

Efecto antienviejecimiento

Cuando dejamos descansar a nuestro sistema digestivo, estamos depurando y regenerando nuestras células. Cada vez que quemamos alimentos, generamos residuos, que son los radicales libres, es decir, toxinas que degeneran nuestras células, las envejecen. Si damos reposo a nuestro cuerpo y limitamos ese proceso de «quemar» de alimentos, se desgastará menos. Es como un coche: cuanto más lo utilizemos, más rápido se estropeará.

Activación de los «genes de la longevidad»

El ayuno intermitente ha demostrado alargar la esperanza de vida y reducir las enfermedades relacionadas con el envejecimiento en animales.

Algunas investigaciones han observado que la restricción calórica temporal ayuda a reparar los telómeros, la última parte de los cromosomas que se encuentran dentro del ADN, allí donde se guarda todo nuestro código genético.¹⁴ Los telómeros se van acortando a medida que nos vamos haciendo mayores. Estos estudios demostraron que el ayuno puede frenar este acortamiento de los telómeros e incluso podría llegar a hacerlos crecer.

Sin embargo, al margen de los estudios científicos que podamos ver publicados, también me gusta ponerle una reflexión

y una parte lógica al tema que estamos tratando. Mientras descansamos durante la noche, el organismo se dedica a recuperar energía, reparar tejidos, hacer una especie de *reset* y revitalizarnos. Con nuestro sistema digestivo pasa algo similar: cuando lo dejamos descansar, le permitimos regenerarse, ponerse a punto para poder gestionar mucho mejor los alimentos que le daremos después de este respiro. Si está constantemente trabajando, llegará un punto en que su rendimiento no será tan efectivo.

Y otra observación. Solo tenemos que fijarnos en nuestras mascotas. Cuando un animal se encuentra mal, simplemente se purga o no come. Así deja espacio para que su sistema digestivo y todo su cuerpo se recuperen y sanen con sus propias herramientas y mecanismos.

Tipos de ayuno intermitente

.....

A continuación te presento los diferentes tipos de ayuno intermitente estudiados y clasificados. En cualquier caso, debe quedar muy claro que se trata de una restricción de horas en las que uno puede comer y NO una restricción o reducción del número de calorías que se pueden consumir en el día.

Ayuno 12:12

Si eres novato, esta es la mejor opción para empezar, ya que es la versión más fácil del ayuno intermitente y resulta ya muy efectiva. Por ejemplo, podrías desayunar a las ocho de la mañana y terminar de cenar a las ocho de la tarde. Resulta muy fácil ponerlo en práctica porque las cerca de ocho horas que pasas durmiendo se incluyen en la ventana de ayuno. Las personas que practican este tipo de ayuno experimentan una menor inflamación abdominal y una sensación de ligereza al despertar, además de una pérdida de peso.

Un estudio realizado en 2014 por el Salk Institute for Biological Studies de La Jolla (California, Estados Unidos) puso en observación a cuatro grupos de ratoncitos, que comieron todos ellos la misma cantidad de calorías. Uno de los grupos podía comer cuando quisiera, y los otros tres comieron durante una ventana de nueve, doce y quince horas. Pasadas treinta y ocho semanas, el grupo de ratoncitos que comieron cuando querían ganaron peso, pero los del grupo de nueve, doce y quince horas se mantuvieron delgados aun desviándose del plan en ocasiones.¹⁵

Ayuno 16:8

Esta es la versión más popular, o de la que más se habla. Consiste en ayunar durante dieciséis horas y limitar las comidas a

una ventana de ocho horas. Por ejemplo, podrías empezar a comer a las doce del mediodía y terminar tu cena sobre las ocho de la tarde, o bien empezar más temprano, sobre las siete de la mañana, con un buen desayuno y terminar la última comida sobre las tres de la tarde.

Los estudios científicos sobre esta modalidad han mostrado una pérdida de peso y de masa grasa corporal, mientras que se mantiene la masa muscular. También previene la obesidad, la diabetes y las enfermedades hepáticas.¹⁶

Ayuno 18:6

También resulta ser un protocolo bastante popular entre los más «pros» en el tema. Este plan es un poco más intenso, pues restringe la ventana para comer a solo seis horas. Si tu objetivo es perder peso y has llegado ya a un momento de estancamiento en el que los protocolos anteriores no te han resultado efectivos, puedes probar unos días o una temporada con este tipo de ayuno.

Aunque faltan más estudios sobre este protocolo en concreto, sí está demostrado que te llevará a quemar más rápido las reservas de carbohidratos (es decir, el glucógeno, que conforma el 10 % del hígado y el 1 % de la masa muscular). Con ello empezarás a quemar también grasa, en forma de cetonas, de forma más rápida para obtener energía.

Ayuno 20:4

Este es el protocolo más restrictivo, en el que uno pasa veinte horas sin alimento y concentra todas sus comidas en tan solo cuatro horas, lo que se podría traducir en una sola comida completa y abundante y un pequeño tentempié, si cabe. Este protocolo no es, bajo ningún concepto, para principiantes.

Es el ayuno intermitente menos estudiado, pero se especula que se quema más grasa y se experimenta una mejor autofagia (regeneración celular) en comparación con los dos protocolos anteriores.

Ayuno de 36 horas o «ayuno del monje»

Esta versión mucho más avanzada del ayuno intermitente consiste en no comer durante todo un día. Por ejemplo, el primer día terminas de comer sobre las ocho de la tarde y te acuestas; al segundo día no comes nada, vuelves a acostarte, y al despertar al tercer día te preparas un desayuno sobre las ocho de la mañana.

Por razones obvias, este tipo de ayuno resulta muy difícil de sostener y tampoco es para principiantes. El doctor Fung, un reconocido nefrólogo canadiense, especializado en ayuno intermitente y diabetes tipo 2, recomienda un ayuno de treinta

y seis horas por semana a sus pacientes diabéticos tipo 2, siempre bajo supervisión, pues estos tienen más resistencia a la insulina. Cuanto más largo sea el ayuno, mayor será el proceso de autofagia, aunque con ventanas más cortas de ayuno también se ven resultados en esta enfermedad.¹⁷ En cualquier caso, estos pacientes deben estar supervisados por un profesional para evitar hipoglucemias.

Ayuno una vez al mes

Este método, del que no se habla tanto como del resto, consiste en no comer durante un día al mes (veinticuatro horas). Esta podría ser una forma simple y efectiva de experimentar todos los beneficios del ayuno, y reducir asimismo el riesgo de padecer enfermedades crónicas y degenerativas.

En 2019, en varios estudios liderados por el doctor Horne, un reconocido epidemiólogo de Salt Lake City (Utah, Estados Unidos), los investigadores pusieron de manifiesto que ayunar un domingo al mes afectó positivamente a la salud de dos mil mormones (quienes suelen hacer este tipo de ayuno) que se habían sometido a un procedimiento de cateterismo cardíaco. En el primer estudio, al cabo de cuatro años, los sujetos que ayunaban de forma rutinaria tenían una tasa de mortalidad un 45 % inferior a los que no lo hacían.¹⁸ Y en un segundo estudio realizado en los mismos sujetos, quienes ayunaban tenían una tasa un 71 % inferior de desarrollar insuficiencia cardíaca.¹⁹

Ayunos prolongados

Atención, porque esta modalidad no entra dentro del concepto de ayuno intermitente. Se trata de ayunos de más de cuatro días, y no son intermitentes, ya que no se hacen de forma regular o con un patrón, sino que se realizan cuando se necesitan. Este tipo de prácticas suelen hacerse para favorecer un envejecimiento saludable, potenciar la autofagia y aumentar la esperanza de vida. Al mismo tiempo suelen tener un gran componente espiritual asociado a ellos.

Cuando se trata de hacer ayuno intermitente, no hay un solo y único protocolo que sirva para todo el mundo. Encontrar aquel que te funciona a ti puede tomarte varios prueba-error, pero insisto en que, si es tu primera vez, empezar por un ayuno de doce horas será tu mejor opción, y poco a poco ir incrementando, de lo contrario, ir directamente a un protocolo más avanzado puede tener efectos colaterales desagradables. Ayunar por periodos demasiado largos, si tu cuerpo no está preparado, puede llevar a serias consecuencias, así que si te sientes débil o con un ligero dolor de cabeza, come algo. Ayunar no es una píldora mágica que lo soluciona todo, simplemente debe ser otra herramienta dentro de tu arsenal para disfrutar de una salud óptima.

¿Quién puede practicar el ayuno intermitente?

.....

El ayuno intermitente es para aquellas personas que tienen una relación saludable y consciente con la comida. Es un error pensar en el ayuno intermitente como un método de compensación en el día a día, o como una forma de llenar algún vacío con la comida. Primero debes sanar tu relación con la comida, siguiendo la filosofía de comer limpio, y después evaluar si incluir esta herramienta en tu vida puede ser un plus positivo.

No hay nada malo en decidir practicar o no el ayuno intermitente, pero si lo haces, que sea de forma consciente, amándote y respetándote.

Nuestro día a día puede estar lleno de estrés, y el ayuno puede aumentar aún más este tipo de emociones. Por ejemplo, el hecho de restringir la ventana de comida e impedir que coman «cuando quieren» causa ansiedad a algunas personas; la sensación de hambre les aumenta el cortisol, la hormona del estrés, con lo cual esas personas son, además, más propensas a irritarse y a querer devorar el desayuno del compañero de trabajo. Debemos ser muy conscientes de cómo nos afecta

lo que comemos y cómo lo comemos antes de iniciarnos en el ayuno intermitente.

Hay algunos tipos de ayuno intermitente que pueden recomendarse para todo el mundo y otros reservados solamente a un grupo de población específico. Y es que hay ciertas situaciones y circunstancias en las que la práctica del ayuno intermitente no es recomendable por su impacto clínico negativo, ya que puede alterar las hormonas o suponer un estrés adicional para el cuerpo. Lo más recomendable siempre es que te dejes asesorar por un profesional de la salud especializado en ayunos que pueda monitorizar tu estado de salud, en especial si tienes alguna enfermedad diagnosticada o tomas medicamentos de algún tipo.

A continuación encontrarás una lista de las personas que deben evitar el ayuno intermitente o acudir a un profesional de la salud para tener una guía personalizada antes de ponerlo en práctica:

- ★ Mujeres embarazadas y en lactancia.
- ★ Niños y adolescentes en edad de crecimiento.
- ★ Personas con un gran nivel de estrés (en especial las mujeres).
- ★ Personas con un hipertiroidismo no controlado.

- ★ Personas con insuficiencia renal o hepática.
- ★ Personas con demencia.
- ★ Personas con alguna enfermedad o que toman medicación. Estas deben hacerlo al inicio bajo la supervisión de un profesional de la salud, hasta ver que es sostenible. En especial las personas que sufren diabetes tipo 1 y 2, para quienes el ayuno intermitente puede ser beneficioso, si bien se precisa una buena monitorización.

No quiero terminar este apartado sin hablar de un asunto serio y preocupante: la tendencia a obsesionarse con la comida. Se trata de un problema muy grave en nuestra sociedad, ya que los trastornos de alimentación afectan actualmente a más de setenta millones de personas en el mundo, sobre todo mujeres. Cabe el riesgo de que las personas con problemas de atracones tomen el ayuno intermitente como una oportunidad para devorar todo lo que quieran durante la ventana de comida con la idea de compensarlo en las largas horas de ayuno. Pero no se debe interpretar el ayuno intermitente como una invitación a saltarse comidas o dejar de comer durante mucho tiempo. Esa no es ni la filosofía del ayuno intermitente ni una forma saludable de tratar y cuidar nuestro cuerpo.

Ayuno intermitente y salud femenina

.....

Aunque antes hemos visto todos los beneficios que nos puede aportar el ayuno intermitente, me parece importante dedicar un apartado especial a resolver dudas sobre la relación del ayuno intermitente y la salud femenina, ya que algunos expertos argumentan que el ayuno intermitente puede impactar negativamente en el sistema endocrino (hormonal) de la mujer y en su fertilidad.

Según estos expertos, la razón principal es que las mujeres estamos «programadas» para ser más sensibles a factores externos estresantes. Normalmente, someter al cuerpo a un poco de estrés puede ser bueno, ya que lo ayuda a ser más resiliente; por ejemplo, cuando hacemos ejercicio intenso durante unos minutos o nos metemos en una sauna. Pero cuando la presión o el estrés es constante (como cuando sufrimos insomnio, tenemos estrés laboral crónico, practicamos ayuno intermitente o seguimos una dieta baja en carbohidratos en según qué circunstancias), el cuerpo puede sentirse sobrecargado y esto provoca desajustes hormonales.

Esto lo vemos claramente en mujeres con infrapeso o con un índice de masa grasa bajo: si el cuerpo enciende el mecanismo de quemar grasa durante el ayuno y las reservas son ya

limitadas, el organismo empieza a estresarse y a activar otros mecanismos de supervivencia, como la producción de adrenalina o noradrenalina a modo de señales de hambruna. En este caso, las consecuencias podrían llegar a ser una disfunción ovárica (la falta de algún ciclo menstrual) y la dificultad para quedarse embarazadas, pues estos no son procesos vitales, sino un «lujo» extra de nuestro cuerpo. Además, cuando el organismo está en un estado de estrés inducido, se reducen las hormonas de la tiroides (T3) y el metabolismo se enlentece. Nuestro cuerpo activa toda una serie de mecanismos de supervivencia ante la posibilidad de pasar por periodos de hambre.

Sin embargo, esto no quiere decir que si eres mujer, no puedes practicar el ayuno intermitente; de hecho, muchas lo hacen y reportan grandes beneficios. Siempre debes observarte, y si tus niveles de energía son buenos, tus ciclos menstruales son regulares, tu hambre no está fuera de control y duermes bien, entonces puedes seguir con tu rutina; de lo contrario, es aconsejable ajustar las horas de ayuno. A lo mejor no vale la pena dejar franjas horarias largas y tienes mejores resultados con ventanas de ayuno de solo doce o catorce horas.

¿Cómo puede afectar el ayuno intermitente a las hormonas femeninas?

Para entender por qué algunos expertos avisan de que el ayuno intermitente podría llegar a ser contraproducente para las mu-

eres es conveniente conocer un poquito el sistema endocrino u hormonal del cuerpo.

Las mujeres producimos grandes cantidades de kisspeptina, una proteína con función neurotransmisora que se genera en el hipotálamo, interviene en la reproducción y es extremadamente sensible a factores estresantes como el ayuno. Cuando esta se libera, se activa la hormona liberadora de gonadotropina, o GnRH, la cual se encarga de estimular la liberación de la hormona foliculoestimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH) desde la glándula pituitaria.

En la mujer, la LH estimula los ovarios para que produzcan y liberen estradiol (un tipo de estrógeno) y progesterona, dos de las hormonas más críticas en la reproducción. La LH también manda señales a los ovarios para que liberen los óvulos durante el periodo de ovulación del ciclo menstrual. La FSH estimula el crecimiento de los folículos en los ovarios y también tiene un papel importante en la producción de estrógenos.

Algunos estudios experimentales en ratas muestran cómo el ayuno puede alterar la producción y la liberación de estrógeno y progesterona, lo que traducido a humanos vendría a ser que algunas mujeres podrían padecer desequilibrios hormonales que podrían resultar en cambios bruscos de humor, ciclos irregulares o amenorrea (ausencia de sangrado menstrual).²⁰ Sin embargo, es importante recalcar que, hasta la fecha, la

mayoría de los estudios de este tipo se han llevado a cabo en animales, así que hacen falta más investigaciones en mujeres.

El ayuno intermitente y el ciclo menstrual

Otra de las preguntas más comunes es si una mujer debería ayunar durante el sangrado menstrual. Lo cierto es que durante la menstruación no tenemos por qué evitarlo, pero sí que puede marcar una diferencia si no lo ponemos en práctica la semana anterior a esta.

La semana antes del periodo estamos más sensibles al estrés. Esto se debe a que bajan en picado los niveles de estrógenos y se incrementa significativamente la sensibilidad al cortisol, la principal hormona del estrés. Y dado que las mujeres estamos «programadas» para ser más sensibles a los factores de estrés externos, agregar un factor de estrés adicional, como el ayuno intermitente, puede tener efectos negativos en nuestro cuerpo.

Esto no quiere decir que debamos evitar el ayuno intermitente por completo en la etapa premenstrual, pero posiblemente sí que es una buena idea reducir las horas de ayuno. Por ejemplo, si hacemos un ayuno 16:8, podemos bajar a 12:12 durante esa semana, y desde el día cero (momento del sangrado) al día dieciséis (fin de la ovulación aproximadamente) del ciclo tenemos luz verde para ser un poco más duras con el ayuno

y los entrenamientos. Una vez pasada la semana del ciclo en la que más debemos cuidarnos y mimarnos, ya estamos listas para ayunar de nuevo. Aun así, recomiendo no comenzar con el ayuno el mismo día que empieza la menstruación, sino esperar al día dos o tres del ciclo, cuando el sangrado no es tan abundante, pues los primeros días puede que aún nos sintamos un poco cansadas debido al declive hormonal y la pérdida de sangre. A medida que los niveles de hormonas empiezan a subir, nos sentiremos más enérgicas.

El ayuno intermitente y la fertilidad femenina

Como cabe la posibilidad de que el ayuno intermitente afecte negativamente a las hormonas femeninas, hay quien afirma que podría provocar infertilidad en las mujeres. Algunos expertos médicos apuntan que el cuerpo de la mujer podría ver el ayuno como una amenaza y como un peligro inminente de inanición; en consecuencia, el cuerpo inhibiría la ovulación, ya que no tendría suficiente nutrición para sostener un feto.²¹ En cambio, otros doctores defienden que realizar periodos cortos de ayuno podría incentivar la fertilidad.²² Sin embargo, también en este caso se necesitan más estudios, pues la mayoría de las investigaciones son en animales de laboratorio.

En un estudio, los investigadores observaron cómo afectaba el ayuno intermitente durante tres meses a ratas de sexo

femenino. Vieron que estas perdieron un 19 % de peso corporal y tuvieron cambios hormonales: bajaron los niveles de LH y kisspeptina, y subió el estradiol.²³

En otro estudio, esta vez realizado en mujeres con síndrome de ovario poliquístico, un síntoma que induce un alto índice de infertilidad, se observó que el ayuno intermitente mejoraba su fertilidad, ya que les bajaban las cifras de glucosa, insulina, factor de crecimiento insulínico tipo 1 (IGF-1) y proteínas de unión al IGF-1 (IGFBP1); estas dos últimas son hormonas del factor de crecimiento que afectan a la producción de la insulina. Cuando los niveles de insulina son elevados, se estimula al cuerpo a producir más hormonas andrógenas, como la testosterona, lo que dificulta poder quedarse embarazada. Por el contrario, cuando los niveles de insulina son bajos, la función ovárica mejora.²⁴

¿Qué pasa si tomo pastillas anticonceptivas?

Todo depende de qué tipo de pastillas estés utilizando, pero, por lo general, vas a experimentar el mismo ciclo de sensibilidad al estrés, con la diferencia de que quizás te pasa un poco más desapercibido. Puede que no experimentes estos cambios de humor y energía tan bruscos, pero igualmente puedes beneficiarte de acortar la ventana de ayuno y quedarte en menos horas, sobre todo si te sientes más estresada o cansada de lo habitual.

El ayuno intermitente y la menopausia

La menopausia o, como a mí me gusta más llamarla, «plenitud» es el mayor cambio hormonal en la vida de una mujer. A medida que nos acercamos a los cincuenta, los niveles de estrógenos y progesterona disminuyen de forma natural y también nos volvemos menos sensibles a la insulina. Estos cambios hormonales pueden ralentizar el metabolismo femenino, haciéndolo más propenso a ganar peso. También pueden provocar cambios de humor, fatiga, confusión mental y estrés psicológico, y de aquí que se cuestione si la mujer perimenopáusica o posmenopáusica debería comenzar a ayunar.

Desde mi punto de vista, el ayuno intermitente puede ser una excelente herramienta para mitigar los síntomas incómodos de la menopausia, como el sobrepeso, el cansancio o la resistencia a la insulina. Ya hemos visto que los estudios demuestran que el ayuno es una técnica eficaz para perder el peso sobrante, que incrementa la sensibilidad a la insulina, lo cual ayuda al cuerpo a procesar mejor los azúcares y los carbohidratos, y que disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades metabólicas. Por último, la menopausia a menudo provoca ansiedad, un ligero estado de depresión y cambios repentinos de humor, y algunos estudios han concluido en que el ayuno intermitente puede mejorar el amor propio y promover un pensamiento más positivo.²⁵

En el caso de la mujer menopáusica no están contraindicados los ayunos 16:8, sino todo lo contrario. Pero, como siempre, si eres principiante, te aconsejo empezar con una franja de diez a doce horas de ayuno e ir añadiendo horas si sigues sintiéndote bien.