



## Ayuno intermitente | Inconvenientes y ventajas

### Descripción

El ayuno intermitente está de moda. Como cada año a principios de enero, muchas personas inician una dieta de adelgazamiento para deshacerse de los excesos de la cena navideña. Este propósito de Año Nuevo está asociado a la elección de una dieta específica.



## Dieta de la manzana: Así funciona la cura de moda para adelgazar en 5 días

El ayuno intermitente es uno de los más populares últimamente. Sin embargo, tiene tantos seguidores como críticos. Tanto es así que la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) se ha pronunciado al respecto y quiere despejar dudas sobre si el ayuno intermitente realmente ayuda a adelgazar.

[#Alimentación](#) El ayuno intermitente ha ganado popularidad como alternativa a la restricción calórica continua.

?? ¿El ayuno te ayuda a perder peso? ¿Qué dicen los estudios? ¿Qué efectos secundarios y riesgos existen? <https://t.co/GPQvbSMQ7k>

— OCU (@consumidores) [8 de enero de 2023](#)

## ¿Qué es el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente es una dieta que consiste en la abstinencia durante un período de tiempo. Es decir, de acuerdo con las pautas de este régimen, no debe ingerir alimentos durante un período de tiempo limitado (unas pocas horas). Durante este periodo solo se puede beber agua y algunas infusiones adelgazantes.



## Carla Zaplana: “El ayuno intermitente no es una dieta y puede beneficiar a tu organismo”

Existen diferentes tipos de ayuno en función de las horas que se pasan sin comer. Uno de los más comunes es el 8/16, un sistema que te permite ayunar durante 16 horas y comer durante 8 horas. Este plan de pérdida de peso debe tener una duración muy limitada y no debe prolongarse durante un largo período de tiempo.

Especialistas que son muy cautos sobre la eficacia del ayuno intermitente.

Durante las 8 horas que se permite comer se pueden preparar 2 o 3 comidas. Cada una de estas comidas debe ser baja en grasas. Puedes adaptar esta dieta a tu rutina diaria y decidir libremente en qué horas no comes.



## ¿El ayuno intermitente realmente funciona para bajar de peso?

### Beneficios del ayuno intermitente

Los defensores de este tipo de dietas destacan entre sus beneficios la pérdida de peso y grasa, así como la reducción del riesgo cardiovascular y el padecimiento de diabetes. Esta dieta también ayuda a la regeneración celular y reduce la inflamación.

El ayuno intermitente plantea muchas preguntas.

Los defensores de este régimen restrictivo señalan que el ayuno intermitente adelgaza porque el cuerpo tiene que utilizar la grasa del tejido adiposo para obtener energía. Además, señalan que esta dieta optimiza el metabolismo y cambia la flora intestinal.



## **El ayuno intermitente no es más efectivo que una dieta estándar para bajar de peso**

### **Contraindicaciones y riesgos del ayuno intermitente**

Entre los riesgos y contraindicaciones del ayuno destacan los problemas de musculación, el miedo a comer, los colores de cabeza y los mareos. En cualquier caso, siempre es recomendable consultar a un médico antes de iniciar cualquier terapia restrictiva.

El ayuno intermitente se basa en limitar el tiempo que se puede comer sin restringir los alimentos que se pueden comer. caballos de fuerza

### **¿Cuánto peso se puede perder con el ayuno intermitente?**

Con el ayuno intermitente puedes perder entre 5 y 10 kilos (7 kilos de media) en poco tiempo.

## ¿El ayuno intermitente es malo para la salud?

Este tipo de dieta plantea muchas dudas, ya que periodos de ayuno excesivamente largos pueden ser contraproducentes e incluso peligrosos para la salud. Por ello, consulta siempre a tu médico o especialista antes de iniciar esta dieta.

**Fecha de creación**

mayo 2023