



AYUNO SALUDABLE: El experto en nutrición Edgar Barrionuevo nos cuenta los beneficios del ayuno

Descripción



El ayuno intermitente existe desde hace mucho tiempo. Celebrities como Elsa Pataky, que son conocidas por su interés en la salud y el bienestar, lo han estado haciendo durante mucho tiempo y solo hay que verlas para saber que funciona. Pero aunque uno de los beneficios más comentados es que ayuda a adelgazar, ese no es su objetivo final, sino una de sus consecuencias.

El objetivo principal del ayuno es devolver el equilibrio al cuerpo. Así que si tienes sobrepeso, el ayuno lo eliminará para lograr el equilibrio deshaciéndote de lo que sobra. No es el número que ves en la balanza lo que cuenta, sino la composición corporal con un bajo porcentaje de grasa, lo que aumenta el esfuerzo metabólico.

“Cuando comienza el ayuno prolongado se desencadena una gran pérdida de peso de casi un kilo por día en los primeros cinco días”, dice el experto en nutrición Edgar Barrionuevo. Esto se debe a que después de agotar las reservas de glucógeno del cuerpo, el cuerpo comienza a utilizar las reservas de grasa corporal.

Y como tenemos claro cómo el ayuno puede ayudarte a perder peso, vamos a ver el resto de beneficios de este tipo de dieta para que decidas si se adapta o no a ti y a tu estilo de vida:

Disfrute de un desayuno saludable con muesli, manzanas, fruta fresca y frutos secos. /

Imagen de master1305 en Freepik.

1. Aumenta la capacidad de los órganos para eliminar toxinas y reciclar nuestro organismo

La desintoxicación es la eliminación de toxinas, es decir, moléculas dañinas que son producidas por ciertas reacciones metabólicas en el cuerpo. Durante el ayuno, los procesos de desintoxicación se intensifican y esto hace que los órganos de desintoxicación trabajen más y mejor, según cuenta el nutricionista Edgar Barrionuevo en su libro *Ayunízate*.

Los órganos desintoxicantes son el hígado, los riñones, el sistema digestivo, la piel y el sistema linfático y son los encargados de una forma u otra de la eliminación de toxinas del organismo. Todos estos órganos se benefician del ayuno debido a varios mecanismos fisiológicos que ocurren durante estos períodos sin ingesta de alimentos.

2. Inicia la autofagia y regeneración del organismo.

“La autofagia es el mecanismo de reciclaje interno que es capaz de utilizar sus propias sustancias sin tener que recurrir a los alimentos para regenerar y reconvertir sustancias que pueden ser peligrosas”, dice Barrionuevo en su libro. Y es que el cuerpo es capaz de alimentarse exclusivamente de sus reservas energéticas sin necesidad de comer.

Y aunque creas que la sensación de hambre va a ser demasiado para ti, lo cierto es que durante los periodos de ayuno el cuerpo se siente saciado porque el organismo es autosuficiente. ¿Y cuándo comienza la autofagia en nuestro cuerpo? Según la experta, este mecanismo se activa cuando el organismo lleva entre 12 y 16 horas en ayunas.

Mujer tomando un desayuno saludable. /

Imagen de pvproduktions en Freepik.

3. Elimina las moléculas inflamatorias y potencia las moléculas antiinflamatorias

Hay muchos tipos de inflamación, pero el nivel bajo es el que aumenta gradualmente debido a los malos hábitos. “Una célula con una membrana inflamada es resistente a la utilización de nutrientes, produce poca energía y crea una acumulación de desechos tóxicos”, dice el experto en su libro.

“Cuando ayunamos, reducimos drásticamente nuestra exposición a los alérgenos que causan inflamación, ya que muchos de estos patógenos ingresan al cuerpo a través del sistema digestivo. Por eso el ayuno es una excelente terapia antiinflamatoria”, dice.

4. Mejora el equilibrio entre dos hormonas principales: la leptina y la insulina

La insulina es una hormona que introduce glucosa en las células y, debido a los malos hábitos, reduce mucho la sensibilidad de los receptores de insulina. Por lo tanto, el cuerpo produce mucha insulina, lo

que genera resistencia a esta hormona. El ayuno es útil para reducir la resistencia a la insulina sin crearla, dándote más energía y reduciendo la inflamación.

Por otro lado, la leptina nos ayuda a sentir la necesidad de comer solo cuando lo necesitamos, y cuando se desarrolla resistencia a esta hormona, la inflamación impide su producción. Al reducir la inflamación, el ayuno regula los niveles de leptina y, en general, facilita un peso más estable y un cuerpo relajado.

la mujer come una ensalada. / Imagen de diana.grytsku en Freepik.

5. Aumenta la longevidad con buena calidad de vida

Como nos explica Edgar Barrionuevo en su libro *Ayunízate*, el ayuno activa las sirtuinas, una serie de moléculas que contribuyen a:

- Silenciar genes potencialmente peligrosos.
- Regular la ingesta y utilización de glucosa y grasas.
- Reducir la inflamación.
- Mejorar la capacidad de producir ATP (trifosfato de adenosina) del que obtenemos energía.
- Mejorar la respuesta del cuerpo al estrés.
- Retrasar el proceso de envejecimiento y mejorar la memoria y el rendimiento mental.
- Reparar el daño que se produce en nuestro ADN, lo que mejora en gran medida el acortamiento de los telómeros, dando como resultado una prolongación de la longevidad y un envejecimiento de mayor calidad.

Esta teoría, que el experto explica en su libro, se basa en los estudios del Dr. Valter Longo, director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California. Según Longo, los períodos de ayuno pueden tener un impacto muy positivo en el envejecimiento de calidad.

Fecha de creación

julio 2023