



bienestar: Ayuno intermitente para acelerar el metabolismo, perder grasa y adelgazar

Descripción



El ayuno intermitente es un tipo de dieta que consiste en restringir las ventanas de ingesta de alimentos a un período más corto de horas, y su objetivo es reducir la ingesta diaria de calorías y reducir la grasa corporal. Aunque lejos de ser una dieta y la pérdida de peso no es su objetivo principal, este método puede ayudarlo a perder peso y acelerar su metabolismo si se realiza correctamente.

El ayuno es algo que ya estamos haciendo inconscientemente mientras dormimos. Con esta técnica solo tomas conciencia de lo que estás haciendo y se amplía el alcance del ayuno para aumentar su eficacia. La duración ideal del ayuno es entre 12 y 18 horas, todo lo cual varía según el estado y la salud de la persona.

Existen diferentes tipos de ayuno intermitente que se adaptan a las necesidades y objetivos de cada persona. El más habitual es el modelo 16:8, que consiste en ayunar 16 horas y comer las 8 restantes.

Otro de los modelos más habituales es el 12:12 o el 18:6 y, para los más valientes, el ayuno semanal de 24 horas, que consiste en ingerir no más de 500 calorías al día, un día a la semana.

Cómo hacer ayuno intermitente para adelgazar

El ayuno intermitente entrena al cuerpo para convertir la grasa corporal en combustible y energía. Al acostumbrar al cuerpo a comer con menos frecuencia, los niveles de azúcar en la sangre bajan y la sensación de hambre se acostumbra a las verdaderas necesidades del cuerpo. De esa manera, puedes deshacerte de hábitos como picar entre comidas y comer solo cuando tienes hambre, lo que cuenta a tu favor cuando el objetivo es perder peso.

Plato de verduras, fibras y proteínas, apto para la dieta de ayuno intermitente / PEXELS

Esta técnica es la más habitual tras periodos de excesos, como las próximas fiestas, ya que ayuda a limpiar el organismo y restaurarlo tras los atracones (aunque es importante señalar que no es recomendable). Sin embargo, cuando se implementa como una rutina, se aplican ciertas condiciones. El ayuno intermitente no requiere que sigas una dieta específica, pero es cierto que para perder peso y quemar grasa, debes llevar una dieta saludable y baja en calorías.

Para perder peso, es importante reducir la cantidad de calorías consumidas. Por mucho que practiques el ayuno intermitente, si tu dieta se basa en alimentos ultraprocesados ??o ricos en grasas, el resultado será perjudicial tanto para tu objetivo como para tu salud. Una dieta equilibrada rica en alimentos de origen vegetal y complementada con ejercicio físico es la clave para un ayuno intermitente beneficioso.

El ayuno intermitente también reduce la inflamación. Al controlar su ingesta y darle a su cuerpo solo lo que necesita, evitará la hinchazón y notará una gran mejora en su bienestar general. En cualquier caso, recuerda mantener esta mentalidad durante la ventana de ingesta y optar por una dieta equilibrada y saludable.

Riesgos del ayuno intermitente

Como cualquier dieta restrictiva, el ayuno intermitente conlleva una serie de riesgos que es mejor evitar. Antes de comprometerse con este método, lo mejor es consultar a un experto en nutrición que lo guiará sobre las mejores formas de ayunar y qué dietas puede complementar para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de manera saludable.

Brunch variado con verduras, frutas y proteínas/PEXELS

Al buscar el consejo de un profesional, te aseguras de poder incorporar este método a tu rutina. El ayuno intermitente no es para todos, y no todos los métodos son adecuados para todos. Antes de empezar, asegúrate de no caer en grupos de riesgo y de que te hará mucho más bien que mal.

Además, puede notar síntomas como niveles bajos de azúcar en la sangre, irritación o dolores de cabeza al comienzo del ayuno. Esto se debe a que el cuerpo se acostumbra poco a poco al cambio de dieta y tiene que sobrevivir con cantidades diferentes a las habituales. Sin embargo, si notas que los síntomas se prolongan, es mejor que hagas una pausa y contactes con un profesional.

Fecha de creación

marzo 2023