



Dieta 5:2 o dieta rápida: la guía para comenzar con el ayuno intermitente para perder peso y no pasar hambre

Descripción



El ayuno intermitente es un patrón de alimentación que implica el ayuno regular, y la dieta 5:2, también conocida como “dieta rápida”, es un plan muy popular entre este grupo. Popularizado por el periodista británico Michael Mosley, se llama 5:2 porque incluye cinco días de alimentación de rutina y dos días en los que las calorías están restringidas a 500 por día.

Debido a que no hay reglas sobre qué alimentos comer, solo cuándo comerlos, esta dieta es más un estilo de vida y se vuelve relativamente fácil de seguir. De ahí su éxito. Muchas personas encuentran que este tipo de dieta es más fácil de mantener con el tiempo que una dieta tradicional restringida en calorías.

Cómo hacer la dieta 5:2 o dieta rápida

La dieta 5:2 es bastante simple de explicar. Coma normalmente (dentro de un pedido) cinco días a la semana y no tenga que pensar en restringir las calorías. En los otros dos días, reduce su ingesta de calorías a una cuarta parte de su requerimiento diario. Eso es alrededor de 500 calorías al día para las mujeres.

Puede elegir los dos días de la semana que prefiera, siempre que haya al menos uno entre ellos que no sea rápido. Eso significa que no estás ayunando dos días seguidos. Por ejemplo, una forma común de planificar la semana es ayunar con dos o tres comidas pequeñas los lunes y jueves, y luego comer normalmente durante el resto de la semana.

La clave es comer racionalmente/PEXELS

Es importante recalcar que una alimentación normal no significa que puedas comer cualquier cosa. Si comes comida chatarra, seguro que no adelgazas, sino todo lo contrario. Se trata de añadir racionalidad a tu plan. Debe comer la misma cantidad de comida que si no estuviera en ayunas.

Beneficios para la salud del ayuno intermitente para bajar de peso

Hay muchos estudios sobre el ayuno intermitente en general que muestran grandes beneficios para la salud. Una muy importante es que es más fácil de seguir que la restricción calórica continua. Además, muchos estudios han demostrado que varios tipos de ayuno intermitente pueden reducir significativamente los niveles de insulina.

Si necesita perder peso, la dieta 5:2 puede ser muy efectiva cuando se hace correctamente. Esto se debe principalmente a que el patrón de alimentación 5:2 le ayuda a comer menos calorías. Por lo tanto, es muy importante no compensar los días de ayuno comiendo en exceso los días que no se ayuna.

Una revisión reciente encontró que el ayuno modificado del segundo día resultó en una pérdida de peso del 3 al 7 % en el transcurso de 3 a 24 semanas. En el mismo estudio, los participantes perdieron entre un 4 % y un 7 % de la circunferencia de la cintura, lo que significa que se despidieron de una gran cantidad de grasa abdominal.

El ayuno intermitente provoca una pérdida muscular mucho menor en comparación con la pérdida de peso con la restricción calórica tradicional. Y es aún más efectivo cuando se combina con ejercicios como resistencia o entrenamiento de fuerza.

Los primeros días puedes merendar si tienes mucha hambre / PEXELS

Qué hacer si no se siente bien o tiene mucha hambre

En los primeros días de ayuno, es normal tener ataques de hambre extremos. También puede sentirse un poco más débil o más lento de lo normal. Sin embargo, es posible que se sorprenda de lo rápido que desaparece el hambre, especialmente cuando intenta mantenerse ocupado con el trabajo u otras distracciones.

Además, la mayoría de las personas encuentran que los días de ayuno se vuelven más fáciles de mantener después de los primeros ayunos. Si no está acostumbrado a ayunar, puede ser una buena idea tener un pequeño refrigerio a mano durante sus primeros ayunos en caso de que se sienta mareado o aturdido. Las nueces son una excelente opción.

Fecha de creación

marzo 2023