



Dieta intermitente como hacerla | El ayuno intermitente: ¿de verdad sirve para adelgazar?

Descripción

El ayuno intermitente está muy de moda. Como cada año, muchas personas inician una dieta de adelgazamiento a principios de enero para librarse del exceso de comidas navideñas. Esta resolución de Año Nuevo está asociada con 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 métodos 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 está ganando popularidad como alternativa a la restricción calórica continua.

?? ¿El ayuno te ayuda a perder peso? ¿Qué dicen los estudios? ¿Cuáles son los efectos secundarios y los riesgos?<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 un período de abstinencia. Es decir, de acuerdo con las pautas de este régimen, no debe ingerir ningún alimento 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 sistema 8/16, que consiste en 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 en las que se permite comer se pueden preparar de 2 a 3 comidas. Cada una de estas comidas debe ser baja en grasas. Puedes adaptar esta dieta a tu rutina diaria y determinar libremente las horas en las que no comes.



¿El ayuno intermitente realmente ayuda a perder peso?

Beneficios del ayuno intermitente

Los defensores de este tipo de dieta señalan, entre otras cosas, que reduce el peso y la grasa y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Esta dieta también apoya la regeneración celular y reduce la inflamación.

El ayuno intermitente plantea muchas preguntas.

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



El ayuno intermitente no es más efectivo que una dieta estándar para perder peso

Contraindicaciones y riesgos del ayuno intermitente

Los riesgos y contraindicaciones del ayuno incluyen problemas para desarrollar músculos, ansiedad, dolor de cabeza y mareos. En cualquier caso, siempre es recomendable consultar a un médico antes de iniciar un régimen restrictivo.

El ayuno intermitente se trata de limitar la cantidad de tiempo que puede comer sin restringir los alimentos que puede comer. caballos de fuerza

¿Cuánto peso se puede perder con el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente puede ayudarte a perder entre 5 y 10 kilos (promedio de 7 kilos) en un corto período de tiempo.

¿El ayuno intermitente es malo para la salud?

Este tipo de dieta plantea muchas dudas, ya que los periodos de ayuno demasiado prolongados 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