



## Ventajas y desventajas del ayuno intermitente: así ayuda a bajar peso

### Descripción



El ayuno intermitente es una de las tendencias dietéticas más populares de la última década. Se ha demostrado que ayuda a perder peso, pero también es cierto que no es apta para todo el mundo, ya sea por motivos médicos o porque simplemente te cuesta tomarla. Cada mujer es un mundo.

El ayuno intermitente generalmente se considera seguro. Sin embargo, es mejor comenzar o seguir esta rutina de dieta con precaución, ya que la restricción calórica prolongada puede ser peligrosa para

ciertos grupos de personas: niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con diabetes o que toman ciertos medicamentos, mujeres con antecedentes de trastorno alimentario ...

Antes de comenzar el ayuno intermitente o hacer cualquier otro cambio drástico en su dieta, es imperativo consultar a un médico de confianza para determinar si es apto y desarrollar un plan de alimentación que lo ayude a comenzar de manera segura.

¿Qué es el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente es un patrón de alimentación en el que te abstienes de consumir calorías durante un período prolongado de tiempo. Normalmente, este período dura entre 12 y 40 horas. El agua, el café y otras bebidas no calóricas están permitidas durante el ayuno, pero no los alimentos sólidos ni las bebidas que contengan calorías.

El ayuno intermitente consiste en restringir las calorías durante un período prolongado de tiempo / UNSPLASH

La dieta 5:2 es un ejemplo de ayuno intermitente y una de las más populares en todo el mundo porque garantiza la pérdida de peso y suele ser relativamente fácil de seguir. Se trata de comer como lo hace normalmente cinco días a la semana y limitar su ingesta de calorías a 500-600 en los dos días restantes en el medio. Por ejemplo jueves y domingo.

Beneficios del ayuno intermitente

Los investigadores ya han relacionado numerosos beneficios para la salud con el ayuno intermitente, y para algunas personas encaja bien en su modelo de alimentación saludable sostenible a largo plazo. Dos razones principales por las que las personas prueban el ayuno intermitente son el control del peso y la salud metabólica.

Ayunar u omitir alimentos puede crear un déficit de calorías, lo que significa que su cuerpo tiene menos calorías de las que necesita para mantener su peso actual. Por este motivo, las dietas de restricción calórica, como el ayuno, son la seña de identidad de la mayoría de las dietas de adelgazamiento.

El ayuno intermitente puede sonar complicado e intimidante, pero también puede ser simple. Incluso puede descubrir que le ayuda a simplificar su día, ya que tiene menos comidas que planificar. Además, por lo general no hay necesidad de contar calorías, verificar macros, comer ciertos alimentos a los que quizás no esté acostumbrado o eliminar ciertos alimentos que de otro modo disfrutaría.

Esta dieta puede no ser adecuada para todas las mujeres / UNSPLASH

Debido a que el ayuno intermitente se enfoca más en cuándo come que en qué come, generalmente es fácil de implementar junto con su dieta actual. No necesariamente tiene que comprar alimentos especiales o desviarse mucho de su dieta normal. Si ya está satisfecho con su dieta actual pero está buscando otras formas de mejorar aún más su salud en general, el ayuno puede ser perfecto para usted.

## Desventajas del ayuno intermitente

El ayuno intermitente es una forma de regular la ingesta de calorías y trabajar para mejorar la salud metabólica. Si bien los comportamientos alimentarios ciertamente pueden ser parte de una dieta saludable, puede tomar algún tiempo acostumbrarse al principio. En resumen, el ayuno intermitente no es para todas las mujeres.

Porque el ayuno intermitente requiere disciplina, moderación y planificación. Para algunas personas puede parecer antinatural al principio. Esto puede ser especialmente cierto si estás acostumbrado a confiar en tu intuición cuando decides cuándo comer. Incluso si prefieres no ceñirse a un horario estricto, el ayuno intermitente puede ser frustrante.

También puede sentir hambre.

Incluso un ayuno de 8 o 12 horas puede parecer mucho tiempo si no estás acostumbrado a ayunar. Puedes irte a la cama con hambre varias veces a la semana y puede hacerte sentir mal y hacerlo insostenible en el tiempo. Además, a veces puede ser necesario anular las señales naturales de hambre y saciedad para no romper el ayuno antes de lo planeado.

Los efectos secundarios también pueden afectar su estado de ánimo. Cuando prueba el ayuno intermitente por primera vez, lo primero que puede notar junto al hambre son cambios de humor. Esto es comprensible ya que, además de aumentar inicialmente los niveles de hambre, el ayuno también puede tener efectos secundarios, como dolores de cabeza, estreñimiento, fatiga, problemas para dormir y más. La irritabilidad y la ansiedad también son síntomas clásicos de niveles bajos de azúcar en la sangre.

### **Fecha de creación**

marzo 2023