

Guía práctica para hacer ayuno intermitente: Horarios, consejos y errores comunes



El ayuno intermitente goza de gran popularidad. Algunas personas lo practican por motivos de salud, mientras que otras lo adoptan con el objetivo de bajar de peso. Pero, respecto a esto último, ¿qué tan efectivo es realmente? Estas son las recomendaciones de una experta sobre esta estrategia alimentaria. El ayuno intermitente se ha convertido en una práctica cada vez más popular. Esta estrategia alimentaria se basa en alternar períodos de ingesta de alimentos con otros de ayuno, y ha generado gran interés por sus posibles beneficios para la salud metabólica. Para aclarar estos puntos, conversamos con Mariana Cifuentes, doctora en Ciencias de la Nutrición y coordinadora del Laboratorio de Obesidad y Metabolismo Energético en Geriatria y Adultos (OMEGA) del INTA de la Universidad de Chile, quien ha liderado estudios sobre este tema. ¿Qué es el ayuno intermitente y por qué ha ganado popularidad? Cifuentes destacó que la frase “desayuna como rey, almuerza como príncipe y cena como mendigo” refleja una sabiduría ancestral que hoy respalda la ciencia moderna. “Me interesó estudiar el ayuno intermitente desde el enfoque de la obesidad y la salud metabólica, porque propone un cambio distinto al clásico conteo de calorías. En lugar de centrarse en cuánto se come, se enfoca en cuándo se come, alineando la alimentación con la fisiología del cuerpo. Esto puede facilitar la adherencia y el cambio de hábitos a largo plazo”, explicó. No obstante, advirtió que esta práctica ha sido erróneamente promovida como una estrategia exclusiva para bajar de peso, cuando su principal impacto se relaciona con la mejora de indicadores metabólicos. “El auge del ayuno intermitente en redes sociales motivó mi interés por investigarlo desde la ciencia, con el objetivo de informar responsablemente a la población”, enfatizó. ¿Qué tipos de ayuno intermitente existen y cuáles son más recomendables? Cifuentes prefiere el término alimentación con restricción horaria, ya que el concepto de “ayuno intermitente” incluye protocolos extremos, como alternar días completos sin comer, lo que no es recomendable para la población general. “Lo ideal es optar por estrategias simples y adaptables a la vida cotidiana. Por ejemplo, la restricción horaria consiste en definir un período del día para comer y otro más largo en el que solo se puede consumir agua. Este tipo de enfoque se adapta mejor a la fisiología diaria y no requiere mayor planificación”, aclaró. Entre las modalidades más estudiadas, destaca el protocolo 10:14 (10 horas para comer, 14 horas de ayuno) y el 8:16, siendo este último el más conocido. “Ya hay evidencia de beneficios con el modelo 10:14, y entre ese y el 8:16 son los más compatibles con una vida normal. Mientras más temprano se concentre la ventana de alimentación, mejor, porque la cronobiología sugiere comer durante las horas de luz natural”, sostuvo. Beneficios metabólicos y fisiológicos del ayuno intermitente Uno de los principales argumentos científicos a favor del ayuno intermitente es la relación entre los ritmos circadianos y la sensibilidad a la insulina. “El cuerpo es más sensible a la insulina en la mañana que en la noche. Comer tarde interfiere con los procesos de reparación celular y descanso. Por eso es

mejor realizar las comidas más temprano”?, detalló Cifuentes. Sin embargo, reconoce que uno de los grandes desafíos es el aspecto cultural y social, ya que muchas reuniones y comidas familiares ocurren en la noche, lo que dificulta implementar esta práctica. Aun así, señala que muchas personas que adoptan el ayuno intermitente reportan sentirse con más energía, mejor ánimo, menos molestias estomacales y una mejor calidad del sueño. “Esto facilita la adherencia y puede hacer que se transforme en un nuevo hábito, incluso en un cambio a nivel familiar o social”?, remarcó. ¿Cómo hacer un ayuno intermitente de forma segura? Entre las recomendaciones clave, la experta subrayó no omitir el desayuno y procurar que la última comida sea al menos dos horas antes de dormir. “Se puede comenzar con pasos pequeños. Por ejemplo, intentar estar 12 horas sin comer entre la cena y el desayuno. Luego avanzar a 10 horas de ingesta y 14 de ayuno, e idealmente llegar al 8:16. No es necesario hacerlo todos los días; si se logra la mayoría del tiempo, ya es un progreso”?, indicó. Además, Cifuentes sugirió que el ayuno intermitente no debe aplicarse de forma rígida, y es posible hacer excepciones en eventos sociales sin perder los beneficios a largo plazo. Recientemente, el equipo del INTA finalizó un estudio con adultos jóvenes con sobrepeso, aplicando un régimen de alimentación 8:16. “Observamos mejoras significativas, como reducción de la grasa corporal y una mayor sensibilidad a la insulina en quienes partieron con un estado más desfavorable”?, comentó Cifuentes. Actualmente, el equipo continúa analizando los resultados y busca financiamiento para ampliar la investigación a personas de distintas edades y estilos de vida, así como también a modelos animales.