

¿Qué es el ayuno intermitente y qué beneficios puede aportarnos en nuestro día a día? Especialista U. de Chile entrega recomendaciones



Cada vez se ha hecho más popular esta forma de alimentarse, que busca alternar periodos de consumo de alimentos con periodos de restricción.

Mariana Cifuentes, coordinadora del Laboratorio de Obesidad y Metabolismo Energético en Geriátrica y Adultos (OMEGA) del INTA explica en qué consiste y entrega tips sobre mantener una alimentación con restricción horaria. “Aquel viejo dicho de ‘desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo lleva consigo una sabiduría enorme que la ciencia hoy está respaldando”, dice Mariana Cifuentes, Doctora en Ciencias de la Nutrición y coordinadora del Laboratorio de Obesidad y Metabolismo Energético en Geriátrica y Adultos (OMEGA) del INTA de la Universidad de Chile. Sobre las motivaciones científicas y de salud pública que la impulsaron a estudiar esta práctica, la especialista de la Casa de Bello, dice que le llamó mucho la atención desde su interés en la obesidad y la salud metabólica, “por ser una estrategia diferente al tradicional foco en las calorías, en el cuánto comes, y se enfoca en los horarios, en cuándo comes, intentando alinear tu comportamiento a tu fisiología, a los ritmos propios de tu cuerpo, lo cual lo hace una recomendación mucho más fácil de seguir y de adherir en el largo plazo, un cambio de hábito”. Advierte que erróneamente se ha divulgado como una estrategia para bajar de peso, sin embargo, el principal impacto es en la salud metabólica. “El hecho de que esté siendo algo tan popular y divulgado por redes sociales me impulsó a tratar de conocerlo y entenderlo desde la ciencia, para investigar rigurosamente si es o no efectivo, y cómo funciona, cosa de poder informar responsablemente a la población”, dice Cifuentes. ¿Cuáles son los protocolos de ayuno intermitente más utilizados y qué horarios se han probado con mayor eficacia? “Me gusta hablar de alimentación con restricción horaria más que de ayuno intermitente. Este último, mezcla muchos protocolos, que incluye alternar días de comer y otros de no ingerir nada, cosa que en mi opinión no es una recomendación adecuada para hacer a la población general”, dice Cifuentes. Y agrega que las recomendaciones “deben ser lo más simples y ajustables posible a la vida diaria y que generen hábitos y constancia”. Por eso, aclara que “la restricción horaria, que significa tener un determinado horario en el día en que se puede comer y dejar un período más largo que lo habitual de no ingerir nada más que agua, es algo que se adapta a la fisiología normal, todos los días, sin nada más que pensar ni planificar. Hay varias modalidades, afirma. Se ha visto que a partir de 10:14 (10 horas en que se come y 14 que no). Acá dice la especialista, “ya hay resultados interesantes, y yo diría que entre eso y 8:16 son las más compatibles con una vida “normal”. De preferencia, mientras más temprano sea la ventana, es mejor. La cronobiología nos sugiere ojalá comer cuando hay luz de día”. Efectos metabólicos y fisiológicos La investigadora del INTA de la U. de Chile, plantea que nuestro organismo es más sensible a la insulina en las primeras horas del día que en la tarde y noche, por lo que lo mejor es que

comamos más bien temprano. "Más tarde se activan mecanismos de reparación y descanso, que ojalá dejemos actuar tranquilamente. Por eso es más conveniente que la alimentación ocurra en ventanas más bien tempranas ". Ante esto, plantea que los principales desafíos "son los culturales y sociales, donde las reuniones preferidas son en la noche y siempre alrededor de comer y beber. Las jornadas laborales hacen difícil llegar a cenar temprano". Sin embargo, dice que cuando las personas adquieren hábitos y comienzan a ver los beneficios de esta práctica (se sienten mejor, con más energía y ánimo, menos molestias estomacales, mejor dormir) se comienza a hacer más fácil seguirla e identificarse con esta nueva costumbre, incluso hacer las adaptaciones necesarias. "Por supuesto que pueden hacerse excepciones en ciertas ocasiones especiales, pero una vez que se conocen los beneficios, las personas lo comienzan a seguir más. Ojalá que, a la larga, dentro de las familias y después tal vez en la sociedad más extendida, este hábito se pueda ir contagiando y cambiando ciertos patrones por otros más saludables ".

Recomendaciones para una restricción alimentaria segura Lo más importante, nunca "saltarse" el desayuno . Otra recomendación importante, que entrega la investigadora, "es tratar de que la última cosa que se coma, sea unas 2 horas antes de acostarse ". También, comenzar "con pasos pequeños es una buena forma de crear hábitos y a la larga llegar más lejos". En cuanto a la restricción horaria misma, dice que " si partimos por tratar de estar 12 horas sin comer de un día para otro, ya es un avance . Luego ir bajando la ventana, a 10 horas de comer (14 de ayuno), llegar a 8 (y 16 de ayuno) en lo posible, aunque no sea todos los días, si es la mayoría, todo es avance". Finalmente, Cifuentes, señala que recientemente en el INTA concluyeron un estudio de alimentación 8:16 en adultos jóvenes con sobrepeso. " En ellos vimos que efectivamente hubo cambios favorables , como una baja en la grasa corporal y una mejora en la insulino-sensibilidad en participantes que comenzaron con un estado más desfavorable". Y, añade que, "seguimos analizando los resultados para comprender mejor los efectos. Esperamos tener financiamiento para continuar con estos estudios y otros en modelos animales para seguir entendiendo cómo funciona este régimen en personas de distintas edades y con distintos hábitos de vida", puntualiza.