

ELLE ¡SÍGUENOS! twitter

r en elle.es

DS VIDEOS TIENDA STYLEFINDER

3COOL TV |

ELLE

## FAST DIET, ADELGAZAR SIN RESTRICCIONES

Dos días de ayuno y tres de libertad

Es la última propuesta dietética para perder peso, frenar el envejecimiento y no morir en el intento. Hay algunas variaciones que optan por dos días de ayuno y cinco de descanso o en función de si quieres solo mantenerte. ¿Una dieta más?

Amor Sáez - 30-05-2013

IMPRIMIR ENVIAR 0 Me gusta 55 Twittear 13 Tuenti



Da al traste con la trasnochada idea de comer poco y a menudo: Esta premisa "en parte ha surgido de los fabricantes de tentempiés y de los libros de dietas de moda", aseguran los autores –el médico Michael Mosley y la periodista Mimi Spencer-, que defienden que, al final, con esta recomendación terminas comiendo más. No en vano, nuestros antepasados lejanos no comían cuatro o cinco veces al día. Tenían que soportar largos períodos de tiempo sin comer nada. Así se forjaron nuestros genes y nuestro organismo. Estar sin comer durante períodos, aunque sean breves, hace que se activen una serie de genes reparadores que pueden conferir beneficios a largo plazo. "Existen muchas pruebas que sugieren que ayunar periódicamente puede promover cambios duraderos que nos protegen del envejecimiento y de las enfermedades –particularmente cáncer y diabetes–", según el Dr. Valter Longo, director del Instituto para la

Longevity de la Universidad del Sur de California. La explicación está en una hormona: el IGF-1, o factor de crecimiento insulínico tipo 1. "Cuando somos jóvenes y estamos creciendo, necesitamos un nivel adecuado de IGF-1 y otros factores de crecimiento, pero un nivel alto del mismo en la madurez parece conducir a un envejecimiento acelerado y al cáncer", aseguran los autores. Una de las formas de ayudar al cuerpo a reducir la hormona IGF-1 es con el ayuno. En definitiva se trata de mantener a raya los niveles de glucosa e insulina en sangre.

### ¿Qué pasa si decides ayunar?

Que se ve obligado a gastar su precioso almacén de energía para reparar e intentar mantener razonablemente en forma el organismo. "El cuerpo va por su propia cuenta a lo que sería el equivalente celular a un taller mecánico. Allí, todos los mecánicos de genes reciben la orden de empezar a hacer parte de las labores de mantenimiento urgente que se habían postergado hasta ahora", explican los autores. Entre otros, se activa un proceso denominado "autofagia", que significa "autodevorarse", un proceso mediante el cual el cuerpo destruye y recicla las células viejas y cansadas. **Fast Diet** propone un ayuno intermitente. Exactamente, dos días de ayuno controlado, ingiriendo un desayuno y una cena temprana bajos en calorías, con un intervalo sin comer lo más largo posible. Exactamente 500 calorías al día para las mujeres y 600 para los hombres –se trata de reducir las calorías a un cuarto de tu dosis diaria habitual-. Y los cinco días restantes de la semana comer sin restricciones. Eso sí, los días de ayuno necesitas comer alimentos saciantes y con un índice glucémico bajo, las mejores opciones son las proteínas. Y los días libres deben primar las proteínas y las verduras, sin boicotear los hidratos de carbono, que también son necesarios. Para mantenerte, debes seguir ayunando únicamente un día a la semana.

### Beneficios

Con el ayuda consumimos la glucosa que circula en nuestra sangre. Si esta no se sustituye con comida, el cuerpo recurre al glucógeno, una forma estable de glucosa que se almacena en los músculos y en el hígado. Y cuando ya ha consumido todo eso, el cuerpo recurre a quemar grasa. Además de dar un descanso a tu páncreas, en cuestión de semanas consigues rebajar el porcentaje de grasa corporal, reducir cintura, descender los niveles de glucosa en sangre, mejorar el colesterol y bajar la presión sanguínea. Y generar una profunda reprogramación metabólica y minimizar tus posibilidades de desarrollar una enfermedad relacionada con la edad, como el cáncer y la diabetes, y

prolongas tu longevidad. Ayunar aguza los sentidos y el cerebro. Tu cerebro aumenta su producción. Este sitio web utiliza cookies, tanto propias como de terceros, para recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. [Más información.](#)

## NEWS ELLE

### JAMES FRANCO, NUEVA IMAGEN DE GUCCI

Pone rostro al perfume Made to Measure.

### DONA AGUA POTABLE CON PUREOLOGY

Edición limitada de la gama 'Hydrate'.

### PRUÉBATE EL PEINADO DE LAS 'CELEBS'

Con nuestro nuevo maquillador virtual.

P&amp;R

PANTICOSA RESORT  
BALNEARIO DE PANTICOSA

## PROMO ELLE



### Depilación láser

La mejor opción para conseguir un cuerpo suave y sin vello.

## SÍGUENOS

FACEBOOK TWITTER



ELLE España

Me gusta 168 517

Plug-in social de Facebook

de factor neurotrófico y esto se traduce en un mejor estado de ánimo. Algo más: puedes perder medio kilo cada día de ayuno. Deberías perder 4,5 kilos de grasa en unas diez semanas.

Busca en ELLE **UNIVERSO ELLE**

- RECETAS
- BELLEZA
- STAR STYLE
- DECO
- LIVING
- VIAJES
- LOVE
- ASTRO
- REVISTA
- BLOGS
- PERFUMES
- VIDEOS
- TIENDA
- NEWSLETTER

Si piensas hacerlo, durante más tiempo debes acudir a un centro adecuado. "Un ayuno prolongado es una intervención extrema. Si se hace correctamente, puede ser muy poderoso y beneficioso. Si se hace mal, puede ser perjudicial", advierte el Dr. Longo.

**Más información:** Lectura: La Fast Diet, Edt. Urano. Ayunoterapia: Buchinger Marbella. (Marbella, tel. reservas, 952 76 43 01). Mi Ayuno. (Barcelona, tel. 935 32 37 25).

**COMENTARIOS**

10 comentarios

 Añade un comentario...

**Luis Carmona Martínez** · Universidad de La Coruña  
Las recomendaciones que se aportan son de mucho interés sin duda, para completar la información me gustaría completarlo sugiriendo el libro "A Dieta Sin Ansiedad", donde se muestra como superar el problema de ansiedad por comer en un periodo de tiempo muy corto, apenas una semana.... hay más información en la página comerconansiedad.com  
Responder · Me gusta · 22 de junio a la(s) 8:14

**Miriam Palmero Galindo**  
Un ayuno se tiene que hacer con cuidado y con medicos nutricionista. Lo mejor que he visto en españa es miayuno.es, los recomiendo 100%  
Responder · 1 · Me gusta · 17 de junio a la(s) 5:31

**Silvia Gutierrez** · CESNID  
Creo que deberíais tener fuentes más fiables antes de publicar. Ahora está de moda inventarse dietas, no? Pues venga vamos a inventarnos otra....  
Si el profesional sanitario con formación óptima para la dietética y nutrición es el DIETISTA-NUTRICIONISTA, por qué no acudis a él para asesoraros? O a los colegios de Dietista-Nutricionistas? Preferis hacer caso de un médico que ha inventado una manera "prehistórica" para hacer perder peso... sin palabras, la verdad...  
Responder · 1 · Me gusta · 11 de junio a la(s) 5:40

**PaMe Silva** · Universidad Politécnica Salesiana - Página Oficial  
el que quiere celeste q le cueste chicas!!!!  
Responder · 2 · Me gusta · 9 de junio a la(s) 8:50

**Nieves Carvajal Díaz de Espada** · Vigo  
ESTAMOS LOCOS!!! Criticamos el ayuno de la Iglesia y ahora por adelgazar a ayunar!!!Por supuesto que adelgazas acuerdate que en los campos de concentracion no habia gordos!!!Que obsesion tenemos...pesadilla!!!lo importante es estar bien...  
Responder · Me gusta · 8 de junio a la(s) 7:40

[Ver 5 más](#)

Plug-in social de Facebook

[Condiciones de uso de este plug-in de Facebook](#)



Suscríbete **on line** y llévate los 12 números de Elle + LÍNEA DE CUIDADO CORPORAL RITUALS Laughing Buddha + Barritas aromáticas + Hammam Towel.

**FOROS BELLEZA**

**Potentzabs24 y desaparece la Impotencia masculina !!!**  
284 visitas. 3 respuestas.

**Rebajas verano Lennox moda**  
48 visitas. 0 respuestas.

**La Mujer más estilosa del momento**  
14131 visitas. 19 respuestas.

**PerfumesUNO Envío Gratis**  
137 visitas. 1 respuestas.

**Terrazas Verano**  
177 visitas. 2 respuestas.

**RECETA DE SOPA DE CALABAZAS, LOS NUTRIENTES QUE NOS ACOMPAÑAN...**  
22 visitas. 0 respuestas.

**PLUS DIETAS**

[VER TODO](#)



**18 consejos para perder 3 kilos**  
Di adiós a los kilos de más con estos trucos de experto.



**En la Zona**  
Te contamos todas las claves de esta dieta.



**10 formas de superar el hambre hedonista**  
Descubre cómo combatirla.



**Recupera la dieta mediterránea**  
Te aconsejamos qué comer para mantener tu peso ideal.

Ads by Google

**Comida De La Dieta**

100+ Recetas Rápidas y Sabrosas En Una Barra de Recetas - Gratis!  
[TotalRecipeSearch.com](http://TotalRecipeSearch.com)

**Abdominoplastia 2.200€**

Ventre Plano y Sin Marcas en 1h. Rápida Recuperación. ¡Pida Cita Ya!  
[Clinicasdiegodeleon.com/Abdomen](http://Clinicasdiegodeleon.com/Abdomen)

**Curso Nutrición**

Esta Semana Matrícula Gratis. Crece Profesionalmente. ¡Infórmate Aquí!  
[www.deustosalud.com/Nutricion](http://www.deustosalud.com/Nutricion)

Suscríbete: [»online](#) [»Newsletter](#) y siguenos en [f](#) [t](#) [yt](#) [in](#) [p](#) [+](#)

Copyright © 2013 Hearst Magazines S.L. - Aviso Legal - Protección de datos - Publicidad - Suscripciones - ELLE en el mundo

AR | Car and Driver The F1 | Casa Diez | Crecer Feliz | De Viajes | Diez Minutos | Cosmopolitan TV | Emprendedores | Fotogramas | Mi Casa | Nuevo Estilo | ¡Qué Me Dices! | Quo | Tarot Rappel | Teleprograma

Este sitio web utiliza cookies, tanto propias como de terceros, para recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. [Más información.](#)