

La dieta 5.2: ayunar dos días cada semana

El cuerpo posee mecanismos para obtener energía de sus reservas y depurarse en el proceso. La nueva dieta 5.2 propone activarlos en ciclos de dos días.

El universo de las dietas, qué duda cabe, es infinito. La cuestión del sobrepeso es tan preocupante (el 40% de la población española tiene problemas al respecto), que cada año surgen nuevas dietas. Y por desgracia, no siempre adecuadas ni inofensivas.

Ahora bien, es evidente que hay fórmulas para perder peso que pueden tener sus ventajas, como la nueva dieta 5.2. Esta dieta surgió hace unos años en Estados Unidos y ahora está ganando popularidad en nuestro país. Existen numerosos libros que hablan de ella e incluso con versiones distintas. Consiste en hacer un par de días de ayuno –entendiendo por ayuno una dieta de muy baja energía–, junto a cinco días de alimentación «normal» en los que se sigue una dieta más o menos equilibrada sin restricciones concretas.

Michael Mosley y Mimi Spencer (*La dieta de los dos días*, Ed. Urano) sugieren que los dos días de ayuno se intercalen sueltos en la semana, ingiriendo unas 500 calorías a base de alimentos vegetales sin refinar. En cambio Michelle Harvie y Tony Howell (*La dieta de los*

dos días», Ed. Temas de Hoy) proponen hacer los dos días de ayuno seguidos y comiendo básicamente proteínas.

LA SALUD PUEDE MEJORAR

Lo novedoso de estas dietas es que integran el ayuno como recurso dos días a la semana. Por tanto difieren de las clásicas dietas muy bajas en energía a base de alimentos o preparados proteicos que se toman a veces incluso durante semanas. Con este sistema parece que el peso baja, pero no solo eso. Hay estudios que demuestran que realizar este tipo de ayuno conlleva muchas ventajas: disminución de la insulina plasmática, menos lípidos en la sangre, menos colesterolemia, menos marcadores de inflamación... Estas dietas ponen así sobre la mesa el debate sobre los efectos beneficiosos del ayuno.

Por tanto, lo que sí muestran este tipo de dietas, se quiera adelgazar o no, es que un ayuno puntual bien llevado puede tener sus ventajas. Y después de las vacaciones, esta podría ser una propuesta digna de tener en cuenta.

DRA. MAGDA CARLAS



1. ¿Por qué se limitan los carbohidratos?

Los carbohidratos y su unidad más básica, la glucosa, son la principal y más rápida fuente de energía del cuerpo. Cuando disminuye al máximo este tipo de nutriente, el organismo se ve obligado a recurrir a la grasa –su principal reserva energética–, lo que ayuda a adelgazar.

2. ¿El cuerpo tiene depósitos de glucosa?

Sí; de hecho el músculo y el hígado almacenan reservas de glucosa en forma de glucógeno y el cuerpo lo metaboliza antes de recurrir a las grasas. Pero se trata de reservas limitadas. El gasto del glucógeno es una de las causas por las que se pierde agua al ayunar.

3. ¿Es necesario tomar proteínas en el ayuno?

Depende. Con ellas se evita que disminuya la masa muscular, un efecto habitual de las dietas hipocalóricas. Además, las proteínas parece que resultan más saciantes y su metabolización requiere más energía, lo que puede ser una ventaja adicional si se desea perder peso.



4. ¿Se puede llegar a la cetosis con esta dieta?

Sí, sobre todo si se realiza mucha actividad física. Cuando no se toman los carbohidratos suficientes, al metabolizar la grasa corporal para obtener energía se producen cuerpos cetónicos. Pero si se trata de una persona sana y esto se produce durante poco tiempo apenas se dan efectos negativos.

5. ¿Mejor ayunar en días seguidos o intercalados?

Lo más efectivo para que el cuerpo ponga en marcha las vías metabólicas adecuadas para cuando escasea el alimento es realizar los dos días de ayuno seguidos, pero también suele resultar más duro. Si el exceso de peso no es muy marcado, es preferible intercalarlos a lo largo de la semana.

6. ¿Y no sería preferible un solo día de ayuno?

Un día de ayuno puede tener sus ventajas pero ser insuficiente si se quiere perder peso. La medicina naturista suele aconsejar, de hecho, ayunar un día a la semana. Se trata de una buena práctica para mantener el peso, mejorar el bienestar o simplemente darle un respiro al sistema digestivo.

7. ¿Todo el mundo puede seguir esta dieta?

No. Las personas menores de 18 años, las mujeres embarazadas o las personas que padezcan una enfermedad en principio no deberían seguir este tipo de dietas. Por razones obvias tampoco se aconsejan a quienes hayan tenido algún trastorno del comportamiento alimentario.

8. ¿Qué hormonas se afectan con el ayuno?

El ayuno disminuye de forma marcada los niveles de insulina y leptina, lo cual puede ser beneficioso para el cuerpo. Si los niveles de insulina son demasiados altos porque hay una entrada fuerte de glucosa o esta es poco efectiva, se favorece el aumento de depósitos grasos a partir de la glucosa.

9. ¿Esta dieta funciona con todo el mundo?

Ninguna dieta funciona al 100% en todos los casos. Depende de muchísimos factores, como la edad, el peso, los hábitos alimentarios previos, la actividad física, la genética, etc. No se trata por tanto de una dieta infalible, pero está comprobado que su efectividad es alta y puede ser saludable.

10. ¿Qué alimentos se aconsejan en general?

Fuera de los dos días de ayuno se propone una dieta variada y equilibrada, moderando los alimentos ricos en grasas y azúcares refinados. En los días de ayuno Harvie y Howell abogan por tomar esencialmente proteínas, mientras que Mosley y Spencer aconsejan zumos y sopas vegetales.

11. ¿Qué inconvenientes puede tener?

Para algunas personas comer tan poco dos días a la semana puede ser muy difícil. En las personas muy sedentarias y de más de 40 años la pérdida de peso puede ser muy pequeña. Si se opta por los días de ayuno seguidos es probable que se sienta cierto cansancio... pero depende de cada uno.