

# TIPOS DE Ayuno

## Especialmente dirigidos a las mujeres

SIN DUDA, DE UN TIEMPO A ESTA PARTE, EL AYUNO HA DESPERTADO EL INTERÉS DE MUCHAS PERSONAS POR LA EFECTIVIDAD DE LOS RESULTADOS. PERO LO CIERTO ES QUE EXISTEN MUCHOS TIPOS DE AYUNO, CADA UNO DE ELLOS ENFOCADO A UN OBJETIVO DISTINTO. LO QUE ESTÁ CLARO ES QUE, EN CUALQUIERA DE LOS CASOS, ESTA MEDIDA RESULTA IDEAL PARA PERDER PESO, CONTROLAR LAS HORMONAS Y EQUILIBRAR EL METABOLISMO, DE AHÍ QUE SEA UNA OPCIÓN ESPECIALMENTE INTERESANTE PARA EL PÚBLICO FEMENINO.



**MINDY PELZ**  
DOCTORA EXPERTA EN NUTRICIÓN

Respecto al tema del ayuno hay que decir que el cuerpo de una mujer es complejo. Por eso, nuestro ayuno no se limita a evitar comer durante trece horas. A diferencia de los hombres, nosotros tenemos que tener en cuenta todo tipo de hormonas, por lo que programar nuestros ayunos de acuerdo a nuestro ciclo menstrual es crucial. Pero cuando se sincronizan de manera

adecuada, los resultados son estupendo pues también se consiguen equilibrar las hormonas, se nota un aumento de la energía, se quemarán más grasas y se pueden a llegar a prevenir enfermedades. Y, como tal, se puede escoger varias rutas para llegar al mismo destino. Existen varias opciones. En este artículo te presentamos 6 tipos de ayuno.

# Elegir el ayuno en función del objetivo

No todos los ayunos han sido creados iguales. Teniendo en cuenta eso, vamos a analizar seis ayunos distintos, desvelar la investigación que hay detrás de cada uno y cuándo usarlos dependiendo de la motivación individual.

## Ayuno intermitente de 12-16h

Este es el estilo de ayuno más popular. La definición que hacen la mayoría de las personas del ayuno intermitente es estar 12 o 16 horas sin comer. La forma más fácil de entender cómo funciona es ver cómo sería un periodo de 24h tras incorporar este ayuno intermitente en la vida real. Con el ejemplo lo veremos más claro: pongamos que acabas de cenar a las 7 de la tarde y después ya no comes ni bebes nada para que tu azúcar en sangre empiece a bajar. Si retrasas el desayuno del día siguiente hasta las 10 de la mañana, estaríamos frente a 15 horas de ayuno. Por regla general, el hígado se **activará** y empezará a fabricar cuerpos cetónicos en algún punto alrededor de las ocho horas desde el último bocado de comida o sorbo de bebida. En algún punto entre las 12-15 horas, cuando el cuerpo está creando energía a partir de la quema de grasa, los cuerpos cetónicos inundarán el torrente sanguíneo. El primer lugar al que van esos cuerpos cetónicos es el cerebro, desactivando el hambre y aportando una inyección de energía física y mental. Las células empiezan a entrar en un estado de autofagia, reparación, desintoxicación y auto regeneración. Como el hígado sigue notando la ausencia de glucosa, continúa generando glucógeno y reservas de insulina, descomponiendo así más grasa. De manera que si se recurre a este tipo de estado de ayunos repetidamente se empieza a ver una mejora a largo plazo de los marcadores metabólicos, como la tensión arterial, la glucosa y la insulina en ayunas, la hemoglobina A1c y la proteína C reactiva. Las bacterias malas se mueren y las buenas vuelven a crecer. Esta mejora de la composición microbiana reduce la tensión arterial, permitiendo que el cuerpo cree más neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y que ayudan a que el azúcar en sangre se equilibre de una forma más eficiente.

Hay que pensar en el ayuno intermitente como en el puerto de entrada en el ayuno. Es el más fácil de encajar en la vida cotidiana y el que da resultados más rápidos. Muchas de las personas recurren al ayuno intermitente cuando creen que tienen resistencia a la pérdida de peso o cuando se cansan de dietas yoyó. Cuando se hace de forma adecuada éste es un paso enorme para conseguir que el cuerpo vuelva a quemar energía a partir de la grasa en vez de hacerlo a

partir del azúcar. Para las personas que se están iniciando en esta práctica, el primer objetivo es el siguiente: respetar las comidas en un intervalo de entre 8-10 horas, dejando entre las mismas entre 14-16 horas. Lo mejor es empezar retrasando el desayuno una hora. Hacer esto durante una semana y luego retrasar el desayuno otra hora y continuar ampliando la ventana del ayuno hasta que se esté cómoda en el margen de las 14 horas. Algunas personas han comprobado que para la pérdida de peso es mejor cenar una hora antes que retrasar el desayuno. Eso también funciona, es una preferencia personal. Comer demasiado tarde y acostarse justo después puede impedir la pérdida de peso. En cualquier caso, el objetivo es entrenar al cuerpo para que se adapte para un periodo más largo sin comida, cuando el primer periodo de ayuno sea de 14 horas. Aunque el ayuno intermitente beneficie prácticamente a cualquier persona, las principales razones para hacerlo son tres: en caso de querer perder peso, la necesidad de aportar claridad mental o si se desea incrementar los niveles de energía. Veamos detenidamente cada uno de estos casos:

### Promover la pérdida de peso

La ciencia y la práctica ha demostrado la efectividad del ayuno con este propósito. La pérdida de peso se debe a que se activa la flexibilidad metabólica y se consigue que el cuerpo cree energía quemando grasa. Cuando el cuerpo ya usa este sistema de energía para la pérdida de grasa, el peso se tiende a reducir de prisa.

### Aumentar la energía

De los dos sistemas de energía, la quema de grasas es el que proporciona una mayor inyección de energía. La energía que se consigue al comer suele depender de la calidad de la comida que se prepara. Una comida alta en carbohidratos puede que dé un subidón de energía inmediato, pero luego puede hacer que esa misma caiga en picado. Las comidas ricas en proteína pueden que no eleven la energía igual de deprisa, pero suelen ser una forma fantástica de aumentarla de forma gradual y sin experimentar esa caída. Cada comida que se ingiere aporta una experiencia energética distinta. Eso no ocurre con el sistema de energía para la pérdida de grasa. La sensación es la misma que al haber tomado una taza de café, pero sin los nervios negativos que la acompañan. La energía que proporcionan los cuerpos cetónicos es constante, clara y perdurable.

### Despejar la niebla mental

En general, el sistema de energía para la pérdida de grasa de una persona empezará a crear cuerpos cetónicos alrededor de las 15 horas de ayuno intermitente, los cuerpos cetónicos potencian el cerebro, ofreciendo así una gran claridad mental y aumentando los niveles de concentración.

## Ayuno para favorecer la autofagia 17-72h

La autofagia es un regulador de intensidad que se enciende despacio alrededor de las 17 horas y llega a su pico a las 72 horas. Los beneficios curativos de la autofagia son vastos, y por lo general, activarla resulta muy efectiva en los siguientes casos: cuando se quiere realizar un detox, cuando se busca mejorar la función y la cognición del cerebro, para prevenir un resfriado y para equilibrar las hormonas sexuales.

### Hacer un detox

Por ejemplo, resulta ideal cuando se acaba de llegar de unas vacaciones en las que uno se ha pasado con los caprichos. Este tipo de ayuno es una herramienta muy eficaz cuando las células se han inflamado y agotado tras varios días de comilonas. Lo mejor es pensar en la autofagia como en un borrador mágico que deshace el daño que una dieta pobre ha causado a las células. Por eso, después de las vacaciones es el momento perfecto para recurrir a ella. La autofagia puede reparar el daño mitocondrial que se produce cuando hay un influjo de toxinas que inundan el torrente sanguíneo.

### Mejorar la función y la cognición cerebral

El cerebro se beneficia del ayuno intermitente construido con la autofagia creada tras un ayuno más largo. Las neuronas del cerebro están muy influidas por la autofagia, de manera que ésta permite ralentizar el envejecimiento neurodegenerativo, aumentar la cognición y experimentar una mayor concentración y claridad mental.

### Prevenir un resfriado

El ayuno para favorecer la autofagia tiene un poder increíble sobre el sistema inmunitario. Cuando las células están en un estado de autofagia, los virus y las bacterias que entren en ellas no se pueden replicar. De manera que cualquier ayuno más largo de 17 horas activa la autofagia y ayuda a mantener fuerte el sistema inmunitario.

### Equilibrar las hormonas

Los ovarios responden muy bien a la autofagia, por lo que este tipo de ayuno resulta útil durante los años de la perimenopausia, por ejemplo. En 2021, un estudio llevado a cabo con quince mujeres con SOP reveló que cinco semanas de restringir su ventana de comidas a un plazo de tiempo de ocho horas no sólo mejoraban la menstruación, sino que también contribuían a la pérdida de peso, a una reducción de la inflamación y a bajar los niveles de insulina (los pilares del SOP). Como las células tecaes que rodean nuestros ovarios están tan influidas por la autofagia, la mejor forma de equilibrar la producción de hormonas es usando un ayuno más largo.



## Ayuno para reiniciar el intestino, más de **24h**

Este tipo de ayuno tiene un gran impacto en el microbioma. Cuando se entra en ayuno durante 24 horas o más, un estallido de células madre se libera en el intestino para reparar el revestimiento de la mucosa interna, que puede haberse dañado tras años de inflamación crónica. Como hemos dicho, con este ayuno el cuerpo creará células madre, y éstas encontrarán las celulares agotadas y les devolverán la vida. Hay que tener en cuenta que el 90% de los microbios viven en el intestino. De manera que ampliar la ventana del ayuno a 24 horas revitaliza a estos microbios que son críticos para el sistema inmunitario y ayudan a que los neurotransmisores hagan que el cerebro se mantenga feliz, calmado y centrado. Desde el punto de vista clínico, resulta efectivo para contrarrestar el uso de antibióticos, compensar el uso de anticonceptivos y ayudar a combatir el sobre-crecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO).

**Durante el periodo de ayuno, aunque no se puede comer nada, sí que se admiten ciertas licencias: se puede beber agua, té o infusiones sin azúcar ni edulcorantes, así como café solo.**

## Ayuno para la quema de grasas, más de **36h**

Este tipo de ayuno puede ser de ayuda para aquellas personas que parecen resistirse a la pérdida de peso, aún y haciendo un ayuno intermitente. En estos casos concretos, la solución puede ser el ayuno de 36 horas, pues con él se inicia una quema de grasas que no se consigue con ayunos más cortos. Asimismo, también permite liberar las reservas de azúcar y reducir el colesterol.

### **Minimizar la resistencia a la pérdida de peso**

El ayuno para la quema de grasas en realidad está dirigido a las mujeres que hayan intentado los ayunos más cortos con poco o ningún resultado en lo que respecta a la pérdida de peso. Y la pregunta sería la siguiente ¿Por qué esta duración del ayuno funciona tan bien para bajar de peso? Lo que nos lleva a otra pregunta... ¿Recuerdas todos esos años en los que comías mal? Bueno, el cuerpo tiende a almacenar todo ese azúcar extra en algún sitio, así que lo conserva en el hígado y en la grasa. Para activar la liberación de ese azúcar almacenado, el número mágico es un ayuno de 36 horas.

### **Liberar reservas de azúcar**

A menudo, cuando las mujeres hacen ayuno, ven que les sube el azúcar en sangre. Esta es la forma que tiene el cuerpo de liberar azúcar que previamente había quedado almacenado en los tejidos, concretamente, en el hígado, la grasa y el tejido muscular. Muchas mujeres no ven una pérdida de peso duradera hasta que ese exceso de azúcar almacenado se libera. Cuanto más tiempo se ayune, más oportunidades se da al cuerpo para que encuentre y libere el azúcar que se ha almacenado en los tejidos durante años.

### **Reducir el colesterol**

El hígado se encarga de crear colesterol. Cuando ha tenido que ocuparse de grandes entradas de azúcar, grasas inflamatorias y toxinas, con frecuencia el nivel de colesterol aumenta. El hígado también fabrica cuerpos cetónicos. Los ayunos más largos, como el de 36 horas, no sólo pueden poner en marcha la capacidad del hígado de crear cuerpos cetónicos, sino que también reparan el hígado para que deje de sobre producir colesterol. Por ello, hacer un ayuno de esta duración una vez al mes ayuda a bajar el colesterol.





## Ayuno para el reset de dopamina, más de 48h

Este ayuno puede reparar los sitios donde están los receptores de dopamina, crear receptores nuevos y mejorar las vías de dopamina. También hay evidencia científica de que hacer ayuno más de 24 horas provoca que los receptores de dopamina sean más sensibles.

### Reiniciar los niveles de dopamina

A menudo, el hecho de no sentir alegría en la vida no es una situación circunstancial, sino neuroquímica. Pues bien, la dopamina es la molécula del más. Aunque una subida de dopamina puede hacernos sentirnos eufóricos, una avalancha de este neurotransmisor nunca nos deja satisfechos. En ese caso, un buen ayuno de toda la vida destinado al reset de la dopamina puede resetear el nivel de dopamina y devolvernos ese bienestar. No es necesario hacer muchos ayunos de 48 horas para resetear este sistema, basta con uno al año.

### Reducir el nivel de ansiedad

Cuando se está en un estado de ansiedad, se opera desde una parte del cerebro denominada amígdala. Su función es mantenernos a salvo, así que, al funcionar desde esta parte del cerebro, se tiende a pensar en "negativo". Hay dos formas de sacar al cerebro de este lugar, una es estimulando el córtex prefrontal y la otra es creando el neurotransmisor GABA. Un ayuno de 48 horas ayuda al cerebro a lograr ambos fines, la mayoría de las personas observan que, a las 48 horas, el cerebro está más calmado y el estrés desaparece.

## Ayuno para el reset del sistema inmunitario, más de 72h

A las 72 horas en estado de ayuno el cuerpo regenera las células madre. Las células madre revitalizadas son capaces de encontrar partes del cuerpo dañadas y reconstruirlas. Después de tres días de ayuno, estas células madre nuevas y mejoradas pueden tener un efecto curativo notable en el envejecimiento celular.