



PODRÍA PROTEGER
DEL CÁNCER

¿Es bueno ayunar?

Frente a la equilibradísima y sabrosa dieta mediterránea, algunas corrientes afirman que **pasar cierta hambre** (siempre dentro de la lógica) tiene efectos positivos sobre la salud. ¿De verdad es así? ¿En qué consiste el ayuno?



ACTIVA LAS DEFENSAS Y...

... favorece la regeneración celular, protege de los efectos nocivos de la quimioterapia a la par que potencia

sus beneficios, corrige los desórdenes inflamatorios originados por dietas incorrectas, ayuda a la

fertilidad, baja el colesterol malo y aumenta el bueno, disminuye la resistencia a la insulina y la hipertensión, etc.

CUANDO UN ANIMAL SE SIENTE ENFERMO, deja de comer hasta que se recupera. Probablemente, nuestros ancestros hacían lo mismo. Hipócrates, Galeno, Paracelso y la medicina china tradicional alababan los beneficios del ayuno. Hoy, el tema no deja de ser polémico y encuentra tantos acérrimos defensores como detractores inamovibles. Las dietas *Fast* y paleolítica, dos de los últimos regímenes que pretenden ser modelos de alimentación equilibrada, lo incorporan admitiendo la ingesta de líquidos. Pero, más allá de perder peso, ¿resulta terapéutico? ¿Cómo repercute en el organismo?

“El ayuno no es sano ni perjudicial en personas sanas. De hecho, cada vez que pasamos más de 4 horas sin comer, entramos en ayuno. En algunos casos puede ser necesario y estar prescrito por un facultativo (por ejemplo, ante determinadas pruebas diagnósticas o una intervención quirúrgica)”, dice Gema Miranda, nutricionista del centro Nútrim (Barcelona).

¿Qué pasa si no se come?

Nuestro cuerpo obtiene la energía principalmente de la glucosa en la que se transforman los alimentos. Cuando no se le proporciona, tiene dos vías alternativas para conseguirla: el glucógeno, que se almacena sobre todo en los músculos y el hígado, y que se acaba pronto, y las grasas del tejido adiposo, que suponen una reserva más grande. Si se pasan más de cuatro horas sin co-

mer, el organismo comienza a quemar la grasa y entra en cetosis (genera ácido cetoacético para quemarla, y parte de él se degrada en acetona). Este estado se reconoce porque produce mucha sed y un fuerte olor dulce (a manzana) en el aliento y la orina. Si no se ingieren hidratos (ricos en azúcar), el proceso se mantiene. Es precisamente en este principio en el que se basan las dietas proteicas tipo Dukan o Atkins, que priorizan las proteínas en detrimento de los hidratos y los lípidos.

Necesitamos azúcar

¿El problema? Que precisamos un mínimo de glucosa, porque si no el cerebro cerrará la entrada a los aminoácidos en favor de los glúcidos (la vía más rápida de azúcar) y, si no recibe aminoácidos tan esenciales como el triptófano, no se podrá formar serotonina, uno de los principales neurotransmisores cerebrales: la irritabilidad, la angustia e incluso la depresión aparecerán. A estos factores negativos se suma que la restricción de alimentos “puede provocar una posterior ingesta masiva, con las lógicas complicaciones de un atracón”, dice Miranda. “No hay milagros. Estas dietas no sólo no son buenas, sino que pueden llegar a ocasionar verdaderos problemas físicos y psicológicos. Una persona con sobrepeso, además de hacer una dieta equilibrada, debe cambiar de hábitos y aprender a comer. Esto será, sin duda, lo que después le ayude a mantener su peso óptimo”, agrega María Teresa Barahona, doctora experta en nutrición.

Frente a estas conclusiones, existen otras, avaladas por hallazgos científicos en animales de laboratorio. Así, el doctor Michael Mosley, un respetado divulgador científico británico, defiende la dieta *Fast*: “Estar sin comer durante periodos -aunque sean breves- activa genes reparadores que pueden conferir beneficios a largo plazo. Ayunar periódicamente puede promover cambios duraderos que nos protegen del envejecimiento y de enfermedades relacionadas con él”.

‘Sacar brillo’ al cuerpo

Eso es lo que, según sus defensores, consigue el ayuno. “A lo largo del proceso, el organismo reajusta sus funciones, lo que le permite incrementar su actividad excretora (liberación de toxinas y grasas viscerales) y de autólisis (eliminación de células dañadas o innecesarias). ¿El resultado? Mayor limpieza y purificación que en condiciones ordinarias y, en consecuencia, mejor rendimiento físico e intelectual, aumento de la vitalidad y del descanso nocturno, sensación de ligereza y limpieza, así como piel más suave y tersa”, explica Edgar Barrionuevo, experto del centro Mi Ayuno (miayuno.es).

Tipos de ayuno

Actualmente, son tres las corrientes de ayuno parcial o semiayuno: la restricción calórica (se limitan las calorías ingeridas entre un 20 y un 40 %; por ejemplo, la conocida cura de sirope de savia y limón); el ayuno intermitente: no se ingiere nada durante un día y al siguiente se come de forma normal, pero equilibradamente (la dieta *Fast* y la paleolítica pertenecen a este grupo; esta última se inspira en los largos periodos en los que el ser humano primitivo se abstenía de comer, información -dicen- registrada en nuestros genes); y la restricción dietética (abstenerse de comer ciertos alimentos como grasas e hidratos, como en la dieta Dukan). ■

FOTO: GETTY IMAGES.

PARA
SABER MÁS

CENTRO MI AYUNO, en Avinyonet del Penedès (Barcelona). Método exclusivo y combinado con actividades en la naturaleza, avalado por expertos. Telf.: 935 32 37 25.

PALEOTRAINING, de A. Fernández y C. Pérez, en Ediciones B (con ejercicios y dieta; 15 €).

LA FAST DIET, de M. Mosley y M. Spencer, en Urano (15 €).

