

Ten cuidado: aumenta la secreción de serotonina (hormona del bienestar) y la euforia que provoca puede favorecer el ayuno más allá de lo razonable.

★ AYUNO

Siempre guíate por un especialista y nunca lo hagas más de 6 días.

La dieta del ayuno

Se trata de la forma de alimentación más estricta. Sus defensores afirman que, lejos de provocar carencias, revitaliza y da energía.

Testimonio

"HAY QUE TENER FUERZA DE VOLUNTAD"

"Comencé con los desajustes propios de la menopausia: sofocos, ansiedad, insomnio. Me levantaba por las noches y comía. Me hablaron de las curas de ayuno. A mí siempre me han interesado las terapias alternativas, así que por probar... Busqué un centro en España: estuve una semana. Al principio fue duro, pero los terapeutas, el yoga, el ambiente de paz... ayudan. Y creo que funcionó".

Carmen, 46 años

Qué es

Se trata de prescindir de los alimentos por un día o varios. La famosa dieta 5.2, por ejemplo, se basa en él: de los siete días de la semana, cinco se come de forma habitual -sin excesos- y dos se ayuna o se restringen más los nutrientes. ¿Cómo influye el ayuno en el organismo? Las posturas de los expertos difieren. **"El ayuno ni perjudica ni beneficia a las personas sanas.** De hecho, cada vez que pasamos más de 4 horas sin comer, entramos en ayuno", dice Gemma Miranda, nutricionista del centro Nútrim (nu trimsalut.com), mientras que en el centro Mi Ayuno (miayuno.es) alegan: "El ayuno es un periodo de **abstención de alimentos sólidos** durante el cual el cuerpo utiliza sus reservas como fuente energética. En él, el cuerpo realiza un reajuste de sus funciones que le permite incrementar la **liberación de toxinas y grasas viscerales y la eliminación de células dañadas o innecesarias.** Como resultado, se obtiene una **mayor limpieza y purificación**". Y en el Centro Zuhazpe explican: "Con el ayuno el cuerpo no deja de alimentarse, ya que 'tira' de sus reservas. Mientras éstas existen, hablamos de ayuno. Cuando se agotan, el cuerpo comienza a dige-

rir las partes y órganos vitales: entra en inanición, que no aparece en una persona sana antes de las cuatro semanas".

Por qué es para ti

Si quieres perder peso y no recuperarlo, es una opción más pero siempre ha de estar pautada por un especialista (puedes informarte en ayuno.es; zuhaizpe.com; tresazules.com; buchinger-wilhelmi.com -los tratamientos de esta última clínica, pionera en ayuno en nuestro país, son bastante caros-).

También ayuda frente al **estrés**. Porque no sólo **depura y elimina grasa**, sino que paradójicamente **recarga las pilas**. ¿Cómo? "Al liberar el organismo de las sustancias que lo lastran, nos sentimos mejor. **Aumenta la sensación de fortaleza y bienestar**, que se manifiesta en una necesidad espontánea de movimiento, de caminar o hacer deporte", dicen en Mi Ayuno.

Sus riesgos

Ninguno si te guía un experto, no es absoluto y no lo prolongas más de 6 días (el tratamiento habitual en Mi Ayuno). Ten en cuenta que, ante un ayuno completo, "la primera repercusión es la aparición de hambre, y si se prolonga **puede provocar una posterior ingesta masiva de alimentos** con las complicaciones digestivas de un atracón. En el caso de que se tomen medicamentos para controlar la tensión arterial o el azúcar en sangre, un ayuno prolongado puede ocasionar una bajada aguda de tensión que puede terminar en desvanecimiento y, en un caso extremo, en un coma diabético", apunta Gemma Miranda.

Cómo ponerla en marcha

Los tratamientos de ayuno varían en función del centro. Para seguir **la dieta 5.2**: tienes que comer bien, sin privarte de nada, pero primando el pescado, la verdura y la fruta durante 5 días (1.500 calorías diarias), y luego, durante dos, generalmente consecutivos, reduces la ingesta a unas 600 calorías. ¿Qué tomas entonces? Caldos, té, tisanas, cremas de verduras y alimentos vegetales sin refinar, crudos. Hay muchos libros sobre ella publicados por Temas de Hoy, Urano y Planeta (búscalos). ■

+
SALUD

"EN EL AYUNO SE DA DESCANSO FISIOLÓGICO AL ORGANISMO, posibilitando que ponga en marcha todos los procesos de limpieza, desintoxicación y regeneración necesarios para la curación. Además, los órganos digestivos se ven sobrecargados de trabajo por el exceso de una alimentación no adecuada. El ayuno es una buena manera de 'dar vacaciones' a todos los órganos digestivos, incluidos el hígado y el páncreas", explican en el Centro Zuhazpe.