



4 FORMAS DE AYUNO INTERMITENTE QUE SÓLO DEBES PRACTICAR CON PREVA AUTORIZACIÓN MÉDICA

En los últimos años, el ayuno intermitente se ha vuelto cada vez más popular por sus promesas de mejorar la salud y controlar el peso, así lo indica la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard (Estados Unidos).

La idea es que es más fácil restringir drásticamente las calorías unos días a la semana, o limitar las comidas a una «ventana de alimentación» más corta todos los días, que reducir moderadamente las calorías en cada comida diaria.

Los defensores de esta práctica afirman que los períodos de ayuno prolongados (más allá del tiempo normal entre comidas) promueven la reparación celular, mejoran la sensibilidad a la insulina, aumentan los niveles de la hormona del crecimiento humana y alteran la expresión genética de manera que promueve la longevidad y la protección contra enfermedades. Pero, ¿existen riesgos?

Antes de sopesar los efectos secundarios del ayuno intermitente, es importante saber que existen varias formas de dicho ayuno y que todavía no se conocen pruebas de su eficacia y seguridad a largo plazo. Las formas más comunes incluyen:

1. **Ayuno en días alternos** (o ayuno adf), que requiere ayuno cada dos días.
2. **Ayuno modificado en días alternos**, que requiere que coma solo el 25 por ciento de su ingesta habitual cada dos días.
3. **Ayuno periódico**, que requiere que limite la comida a aproximadamente 500 a 600 calorías por día en solo dos días a la semana.
4. **Alimentación con restricción de tiempo**, que limita su «ventana de alimentación» diaria.

Algunos planes pueden causar más efectos secundarios que otros, pero en general, es importante analizar y discutir los efectos secundarios del ayuno intermitente con un profesional médico antes de elegir un plan que se adapte a su estilo de vida.

Vía: ClickSalud