

Ayunar activa autofagia, proceso natural que limpia células y protege contra enfermedades graves

Dejar de comer durante algunas horas puede desencadenar un poderoso mecanismo interno, la autofagia. Este proceso funciona como un “botón de reparación” que descompone células viejas, dañadas o enfermas y permite que el cuerpo las recicle, dando paso a células nuevas y más saludables.

La autofagia no solo limpia lo que ya no sirve, sino que también ayuda a prevenir la acumulación de problemas que podrían derivar en enfermedades graves como Alzheimer o cáncer.

Su importancia fue reconocida en 2016, cuando el científico japonés Yoshinori Ohsumi recibió el Premio Nobel de Medicina por este descubrimiento.

El ayuno, bien practicado, activa este sistema de manera natural sin necesidad de medicamentos costosos ni tratamientos complicados. Es una manera de permitir que el cuerpo se regenere y mantenga su equilibrio interno.

Cada cuerpo es diferente, por lo que los expertos recomiendan consultar con un nutriólogo antes de hacer cambios significativos en la alimentación. Este conocimiento evidencia cómo nuestro organismo posee un mecanismo natural de renovación y autocuidado.

Con información de NAD