

Ayuno intermitente: una práctica tan popular en este tiempo

Expertos indican que la rápida difusión de supuestos beneficios de la abstinencia alimentaria se debe en gran parte a las redes sociales. Señalan por ejemplo que en internet se viralizan muchos mitos alimenticios y la gente se hace eco de esto e inmediatamente empieza a implementarlo para ver si funciona. No obstante, no todo es “color de rosa”, pues la investigación abre lugar a la duda sobre si realmente las ventajas de ayunar le sirven a toda la población o al menos a gran parte de ella.

“Recostada en mi cama una mañana de sol, el viento entraba por la ventana abierta y percibí un olor nauseabundo. Pensé que serían restos de comida en los contenedores de basura, ya que no había explicación para semejante olor. Olía a carne podrida. Fue después de cerrar la ventana del cuarto cuando me di cuenta con horror de que el olor no se iba de la habitación, sino que se intensificaba. Ahí me di cuenta que el hedor era mío”, cuenta a *La Nación* una joven lectora de apenas 27 años de edad que prefiere mantenerse en el anonimato y que hizo ayuno intermitente de 16 horas durante 15 días.

Este relato está estrechamente relacionado con uno de los efectos secundarios -no deseados- del ayuno intermitente. Se trata de una práctica que se ha puesto de moda en los últimos años y tiene como principales adeptos a famosos de renombre como Jennifer Lopez, Reese Witherspoon, Jennifer Aniston, Heidi Klum, Hugh Jackman y Chris Hemsworth.

Este último incorporó el hábito cuando se preparaba para su papel en la película *En el corazón del mar*, para el cual le exigieron que bajara más de 10 kilos. Para lograrlo, Hemsworth comía solamente entre 500 a 600 calorías al día y practicaba el ayuno intermitente. “Hacía un período de ayuno de 15 horas. Algo así como dejar de comer por completo y luego ingerir pequeñas comidas durante el día”, dijo el actor en *Jimmy Kimmel Live*.

Con información de El Tiempo y El Nacional