

¿Cómo funciona el ayuno intermitente de 16/8?

Perder algunos kilos de más es un objetivo común para muchas personas. Una opción para lograrlo es el ayuno intermitente 16/8. ¿Te preguntas en qué consiste? Es una práctica donde te abstienes de comer durante 16 horas al día, dejando una ventana de ocho horas para tus comidas.

Aunque 16 horas sin comer puede parecer mucho, es más manejable si consideras que gran parte de ese tiempo corresponde a tus horas de sueño. ¿Te interesa saber más sobre este método? A continuación, te explicaremos qué ocurre en tu cuerpo durante este ayuno, sus beneficios, posibles efectos secundarios y cómo implementarlo.

¿Qué ocurre si practicas el ayuno intermitente 16/8 diariamente?

Primero, veamos cómo funciona el ayuno intermitente 16/8 internamente. La glucosa es la principal fuente de energía de nuestro cuerpo, obtenida de los alimentos. Al pasar 12 horas de ayuno, las reservas de glucosa en el hígado se agotan, iniciando un proceso llamado lipólisis, donde el cuerpo descompone la grasa para obtener energía, resultando en pérdida de peso.

La cantidad de peso que puedes perder varía. Un estudio en la revista *Canadian Family Physician* sugiere que el ayuno intermitente puede reducir el peso corporal inicial entre un 0,8% y un 13% en periodos de dos a 26 semanas.

Este ayuno también tiene efectos en el cerebro. Tras 12 horas, el cuerpo entra en cetosis, donde el hígado produce cetonas como fuente de energía alternativa a la glucosa. Después de varios días, el cerebro utiliza cetonas como su principal fuente de energía, lo que estimula la creación de nuevas neuronas y mejora la resistencia a lesiones y enfermedades neuronales.

La autofagia y el ayuno intermitente

La autofagia es un proceso celular de limpieza y regeneración activado por el ayuno. Durante el ayuno, las células eliminan proteínas y orgánulos dañados, reciclándolos para obtener energía, lo que fomenta la renovación celular. Esto incrementa la longevidad celular y protege contra el envejecimiento prematuro y enfermedades degenerativas como Alzheimer y

Parkinson.

Sin embargo, un exceso de autofagia puede ser perjudicial, estimulando la muerte celular. En cuanto al cáncer, los expertos tienen opiniones divididas. La autofagia puede suprimir o promover tumores según la etapa y tipo de cáncer. Más investigaciones son necesarias para entender su impacto completamente.

Beneficios del ayuno intermitente 16/8

Más allá de la pérdida de peso, el ayuno intermitente 16/8 puede ofrecer varios beneficios gracias a la cetosis, como:

- Reducción de la inflamación.
- Mejora de la sensibilidad a la insulina.
- Reducción del hambre y antojos.
- Disminución de niveles de colesterol y triglicéridos.
- Prevención de enfermedades neuronales degenerativas.
- Incremento en la eficacia del entrenamiento de resistencia.
- Regulación de niveles de glucosa, presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Mayor resistencia al estrés oxidativo y combate contra los radicales libres.

¿Cómo hacer el ayuno intermitente 16/8?

Antes de comenzar, consulta a tu médico para asegurarte de que es seguro para ti y recibir recomendaciones alimenticias. Luego, elige tu ventana de alimentación de ocho horas, adaptándola a tu rutina diaria. Algunas personas prefieren desayunar, almorzar y cenar temprano (10:00 am a 6:00 pm), mientras que otras optan por almorzar, merendar y cenar (12:00 pm a 8:00 pm).

Ejemplo de menú semanal:

Lunes

- Desayuno (10:00 am): Tostada integral con queso de cabra y aceite de oliva, café o té.
- Almuerzo (2:00 pm): Salmón a la plancha con vegetales, manzana.
- Cena temprana (6:00 pm): Crema de espinacas, yogur.

Martes

- Desayuno (10:00 am): Galletas de avena, ensalada de frutas con pistacho.

- Almuerzo (2:00 pm): Ensalada de vegetales con lentejas y aguacate, kiwi.
- Cena temprana (6:00 pm): Batido de fresas y yogur, tortilla de calabacín.

Miércoles

- Desayuno (10:00 am): Huevo duro, tostada integral con tomate asado.
- Almuerzo (2:00 pm): Espaguetis de calabacín y zanahoria con gambas, piña.
- Cena temprana (6:00 pm): Gachas de avena con fruta fresca.

Jueves

- Desayuno (10:00 am): Bowl de açaí con frutos rojos, plátano y avena.
- Almuerzo (2:00 pm): Pollo a la plancha con quinoa y pimientos asados.
- Cena temprana (6:00 pm): Crema de calabaza, tostada integral con requesón.

Viernes

- Desayuno (10:00 am): Tortitas de avena, ensalada de frutas, café con leche.
- Almuerzo (2:00 pm): Arroz integral salteado con vegetales y pollo, banana.
- Cena temprana (6:00 pm): Ensalada de brócoli y atún, yogur griego.

Sábado

- Desayuno (10:00 am): Huevos revueltos con jamón de pavo y pimientos, pan de centeno.
- Almuerzo (2:00 pm): Lubina a la plancha con espárragos y calabacín, fresas.
- Cena temprana (6:00 pm): Puré de calabaza con queso de cabra, galletas integrales, mandarina.

Domingo

- Desayuno (10:00 am): Tortilla de espinacas con atún, yogur griego.
- Almuerzo (2:00 pm): Pavo a la parrilla, ensalada verde, uvas.
- Cena temprana (6:00 pm): Kéfir con granola casera, ensalada de fruta.

¿Y si tengo hambre durante las horas de ayuno?

Es común sentir hambre al inicio del ayuno intermitente mientras tu cuerpo se adapta. Puedes consumir algunos alimentos que no rompen el ayuno, como caldo de verduras, chicle sin azúcar, café sin azúcar, té e infusiones sin azúcar, y agua natural o con limón.

¿Quiénes no deben hacer el ayuno 16/8?

El ayuno puede no ser adecuado para ciertos grupos, incluyendo menores de 18 años, mujeres embarazadas, personas con diabetes, enfermedades renales o hepáticas, trastornos alimentarios, convulsivos, ansiedad, estrés, o quienes toman medicamentos que necesitan ser consumidos con alimentos.

Efectos secundarios del ayuno intermitente 16/8

Los efectos secundarios más comunes incluyen hambre, mareos, irritabilidad, estreñimiento, dolor de cabeza, cálculos biliares, deficiencia de nutrientes y dificultad para concentrarse. Estos suelen ser temporales y disminuir con el tiempo.

¿Te animas a probar el ayuno intermitente 16/8?

El ayuno intermitente 16/8 puede ser beneficioso, pero es importante hacerlo de manera segura con una alimentación balanceada y manteniéndote hidratado. Si eres nuevo en el ayuno, puedes comenzar con un 12/12 y aumentar gradualmente. La duración del ayuno depende de tus objetivos y condición de salud. Consulta siempre a tu médico para obtener orientación personalizada.

Con información de Mejor con Salud