

Ayuno Intermitente



¿Qué es el ayuno intermitente?

Simplemente consiste en aumentar las horas en las que ayuno y reducir las horas en la que como. Y esto lo puedo lograr cenando un poquito antes y desayunando un poco después, es decir, todos ayunamos todos los días.

El ayuno no te dice: "Come menos".
Te dice: "Come en menos tiempo".

Durante el tiempo de alimentación debes consumir la cantidad que necesitas de proteínas, carbohidratos y grasas. Sus beneficios dependen de que mantengas una correcta alimentación.



¿Qué beneficios tiene aumentar las horas de ayuno?

1. Autofagia:

La célula se alimenta de sus propias partes dañadas para renovarse, lo que previene enfermedades neurodegenerativas, al reducir la acumulación de proteínas dañadas en el cerebro.

Las células están hechas de proteínas y de grasas, la razón por la que Envejecemos es porque los tejidos no se renuevan y acumulamos células viejas, Envejecer sin el declive de funciones que se da por la destrucción de tejidos y el ayuno ayuda a prevenir este envejecimiento de nuestros órganos. Esto también refuerza el sistema inmune, ayuda a luchar contra el cáncer y promueve longevidad.

2. Permite el control de la insulina:

Durante el ayuno mejoran considerablemente los niveles de insulina en sangre, Los estudios muestran descensos de insulina de hasta el 70% en las primeras 24 horas. Y en contrapartida aumenta el glucagón, cuya misión es precisamente la contraria, liberar energía acumulada.

3. Control de los lípidos en sangre:

El ayuno intermitente reduce el nivel de triglicéridos en sangre, y ayuda a reducir el colesterol LDL.

4. Promueve el aumento de la hormona de crecimiento (durante las 24 horas siguientes):

Mantener buenos niveles de hormona de crecimiento está relacionado con la ralentización del envejecimiento y con el mantenimiento (o aumento) de la musculatura.

5. Aumenta los beneficios del ejercicio:

Mejor síntesis de las proteínas durante el entrenamiento en ayunas. Mejor respuesta anabólica a los alimentos consumidos tras el ejercicio. Maximiza la quema de grasa.

6. Reduce la inflamación en mayor medida que la simple restricción calórica:

Reduce los triglicéridos y mejora el perfil lipídico, reduciendo el riesgo coronario. Mejora la plasticidad neuronal.

¿Qué ocurre durante el ayuno intermitente?

Te explico...Después de una comida sube los niveles de glucosa y los niveles de insulina y a las dos o cuatro horas de dos a cuatro horas baja los niveles de azúcar en sangre y vuelves a sentir hambre.

En las primeras 4 horas post ayuno:

Tu cuerpo empieza a usar reservas de glucosa en el hígado (glucógeno).

Luego de 8 horas de ayuno:

Tu cuerpo comienza a usar las reservas de energía (grasa) y se acelera el metabolismo por el aumento de testosteronas y hormona de crecimiento.

+ 12 horas de ayuno:

Se agotan reservas de glucógeno y tu cuerpo empieza a utilizar netamente tu grasa almacenada como fuente de energía lo que te permite mejorar valores de colesterol y triglicéridos.

A partir de las 16 horas:

Se da la renovación de tejidos, destruyes proteínas viejas para construir nuevas proteína.

Nota: Si tu última comida está llena de carbohidratos procesados y azúcar está franja se aleja, Esto es determinante para la velocidad en la que utilizas grasa como fuente de energía.



Hay 3 tipos de ayuno intermitente

Lo importante es comenzar con algo que se te haga fácil y que sea sostenible.

1. Imitar el ayuno :

Consiste en Comer muy pocas calorías en las horas en las que estoy “ayunando” menos de 500 calorías , es ideal para comenzar; es decir, vas a consumir en las horas de ayuno como 500 calorías y en las demás horas consume el restante de tu calorías.

Te brinda la gran mayoría de benéficos del ayuno intermitente sin considerar la autofagia.

2. Ayuno intermitente para bajar la insulina:

No debes comer nada durante las horas de ayuno pero si es más flexible con las bebidas.

Puedes consumir:

- Agua y puedes añadir una cucharada de jugo de limón o naranja y un poco de sal.
- Una bebida probiótica, como kombucha o kéfir de agua.
- Caldo de huesos. Aporta mucha nutrición con pocas calorías. Buena fuente de electrolitos y colágeno/glicina. Si prefieres un caldo de verduras, también vale.
- Café
- Té verde
- Jengibre y cúrcuma
- Café con una cucharada de aceite de coco, mantequilla/ghee o incluso un chorrito de leche entera. También si te gusta un poco de canela.
- Té verde con jengibre rallado y un poco de cúrcuma

En cuanto a endulzantes artificiales, no veo problema en usar pequeñas cantidades, pero algunas evidencias apuntan a que la excesiva activación de los receptores de dulzor podría interferir con la autofagia.

3. Ayuno más estricto para lograr la autofagia:

Agua y minerales como potasio o magnesio.



Preguntas frecuentes

¿Puedo consumir suplementos durante el ayuno intermitente?

La gran mayoría de suplementos no mueven el ayuno intermitente porque son bajísimos en calorías a excepción de la proteína en polvo.

¿Puedo levantar pesas en ayunas?

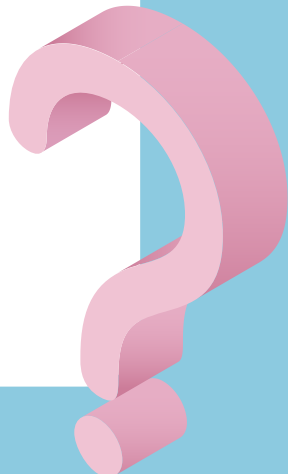
- Si mi objetivo es ganar la mayor cantidad de fuerza y masa muscular no me conviene hacerlo en ayunas.
- Si mi objetivo es perder grasa y aumentar músculo a la vez si me conviene ir a levantar pesas en la ayunas

¿Por qué siento debilidad y mareos al ayunas?

Si tienes una mala alimentación en general le va a costar utilizar grasas como fuente energía y por esto viene la debilidad.

Durante las horas de alimentación debe llevar una alimentación donde mantengas estable los niveles de glucemia.

Moderar el consumo de harinas refinadas, alimentos procesados y postres azucarados, reduce el también el exceso de frutas.



¿Quieres comenzar con el ayuno intermitente?

Aprovecha el 2x1

en mi programa OCFIT personalizado
y elige cualquiera de estas opciones:

**AYUNO DIARIO
12/12**

AYUNO 12/12

AYUNO 14/10
fines de semana
(14 horas de ayuno y 10
horas de alimentación)

**AYUNO 16/8
INTERDIARIO**

Nota: No tienes que extender el ayuno todos los días, puedes elegir qué días extender el ayuno e igual ver resultados, por ejemplo puedes comenzar haciendo ayuno 12/12 en la semana y los fines de semana hacer el ayuno 16/8 y así poder tener más control del apetito.



Si tienes alguna duda haz click aquí