
AYUNO INTERMITENTE

12:12

14:10

16:8

El ayuno intermitente ha recibido mucha atención como una forma de perder peso y sentirse más saludable en general. Todos los tipos de ayuno intermitente (también llamado alimentación restringida en el tiempo o alimentación a intervalos) se adhieren al mismo concepto general: comer solo durante un cierto período todos los días. Durante el resto del tiempo, no consumes nada más que agua o bebidas sin calorías.

Uno de los tipos más populares de ayuno intermitente se llama dieta 16:8, en la que limitas tu ingesta de alimentos a una ventana de alimentación de 8 horas y pasas 16 horas sin comer ningún alimento. Algunas personas lo llaman la dieta 16:8 o el ayuno 16:8. Esto es lo que debes saber al respecto, y si realmente puede ayudarte a perder peso.

La dieta 16:8 es una versión del ayuno intermitente que restringe la alimentación a una ventana de 8 horas. Durante ese tiempo, puedes comer y beber lo que quieras sin restricciones calóricas. Durante el período de ayuno de 16 horas, puedes (y debes) beber mucha agua. El café negro y el té también están bien.

¿Qué período de tiempo funciona mejor? Mantener la ventana para comer más temprano, digamos, de 7 a.m. a 3 p.m., parece ser lo más beneficioso. El reloj biológico del cuerpo está preparado para comer más temprano en el día, explica Courtney Peterson, PhD, profesora asistente de nutrición en la Universidad de Alabama en Birmingham. "En la mayoría de las personas, el control del azúcar en la sangre es mejor por la mañana y empeora a medida que avanza el día. También digieres los alimentos más rápido por la mañana. Así que hay una ventaja metabólica en comer más temprano en el día", dice.

Pero si ese plazo parece poco realista, no te preocupes. Hallazgos recientes sugieren que aumentar la ventana de alimentación un poco más tarde, de 10 a.m. a 6 p.m., también podría ser efectivo para perder peso.

Pasar largos períodos sin comer parece hacer que el cuerpo entre en modo de quema de grasa y limite los picos de azúcar en la sangre. "Esos dos factores combinados significan que estás reduciendo los altibajos de azúcar en la sangre que te hacen tener más hambre", dice Peterson. Comer con restricción de tiempo también mantiene el apetito bajo control al reducir la hormona del hambre, la grelina, añade.

Hay otra razón por la que las personas que hacen dieta 16:8 podrían terminar comiendo menos. "Creo que a los participantes les resultó difícil comer todas sus comidas y refrigerios regulares dentro del período de 8 horas", dice Kristina Varady, PhD, profesora asociada de nutrición en la Universidad de Illinois Chicago y coautora del estudio Nutrition and Healthy Aging. Si tratar de desayunar, almorzar y cenar entre las 10 a.m. y las 6 p.m. parece un apretón, es probable que termine eliminando una comida o reduciendo sus porciones.

La mejor dieta es aquella que puedes seguir, y eso significa encontrar un plan que se adapte a tu rutina diaria. Si ya tiendes a cenar temprano, la dieta 16:8 podría ser excelente. Pero para algunas personas, dejar de comer a las 6 p.m. podría tener un impacto negativo en su vida social: cenar o tomar algo con amigos podría ser más complicado. (Aún así, ¡siempre hay brunch de fin de semana!) También podría afectar las cosas en casa, si su familia tiende a comer más tarde. "Las personas deben elegir la dieta que mejor se adapte a su estilo de vida y objetivos de pérdida de peso", dice Varady.

Por otro lado, una dieta de ayuno intermitente puede parecer más simple que tratar de seguir un plan de alimentación más complicado, y eso puede contar mucho. "La idea de tener una regla simple a seguir puede hacer que sea más fácil para las personas evitar comer sin sentido", dice Peterson. "Algunas personas me han dicho que el ayuno intermitente les facilitó comer de manera saludable".

Solo recuerda: si bien no tienes que hacer un seguimiento de tus calorías durante tu ventana de alimentación, no debes dejar que las cosas se conviertan en un juego gratis para todos. "Es más inteligente seguir comiendo con moderación", dice Peterson. Cíñete a los alimentos más saludables y mínimamente procesados, como las proteínas magras y muchas verduras. ¿En cuanto a las porciones? Come hasta que estés satisfecho, no lleno.

16:8 AYUNO INTERMITENTE

EJEMPLO DE HORARIO DIARIO PARA EL PROGRAMA DE AYUNO INTERMITENTE

DESPERTAR - 12 pm



HIDRATARSE: BEBA MUCHA AGUA Y OTRAS BEBIDAS SIN CALORÍAS COMO TÉ O CAFÉ



12 pm



PRIMERA COMIDA: ASEGÚRESE DE OBTENER MUCHOS NUTRIENTES COMIENDO ALIMENTOS INTEGRALES



4 pm



SEGUNDA COMIDA: CONTINÚE COMIENDO UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES Y NUTRITIVOS



8 pm



TERCERA COMIDA: CONCÉNTRERE EN COMER UNA COMIDA QUE LO MANTENGA LLENO DURANTE EL PRÓXIMO AYUNO



8 pm - HORA DE ACOSTARSE



COMIENCE A AYUNAR: MANTÉNGASE HIDRATADO CON AGUA Y OTRAS BEBIDAS SIN CALORÍAS SEGÚN LO DESEE

