

Doctor, ¿Cuáles son los beneficios del ayuno intermitente?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

Muchos de nosotros hemos oído hablar del ayuno intermitente. ¿Pero, qué es eso? ¿Cuáles son los beneficios? ¿Hay peligro en esta manera de alimentarse?

Aquí vamos a contestar estas preguntas para que usted pueda utilizar esta manera de comer en una manera eficaz, saludable y segura.

Hay varias maneras de hacer ayuno intermitente.

- **Un día sí y otro día no.** Durante el día que no se come mucho, es importante consumir un mínimo de 500 calorías diarias.
- **La dieta del luchador.** Comer nada más que frutas y verduras durante el día y una comida amplia y grande en la noche.
- **La dieta 16:8.** Comer durante 8 horas del día y no comer durante 16 horas del día. Esto típicamente constituye no comer después de la cena y al día siguiente no comer desayuno y solo comer hasta el almuerzo.
- **Comer un día sí y otro día no modificada.** Esto sería por ejemplo comiendo cena en la noche y no comer nada más el siguiente día hasta la misma hora. Cuando uno está comiendo normalmente es importante también comer saludablemente.
- **La dieta 5:2.** Comer normalmente 5 días a la semana y hacer ayuno dos días a la semana. Los días de ayuno deberían ser entre 500 y 600 calorías diarias, y los demás días comer normalmente pero de manera saludable.

El ayuno intermitente es básicamente la restricción de calorías consumidas durante el día. Es un método practicado por civilizaciones durante cientos de años. Aparte de eso la mayoría de las religiones del mundo mantienen ayuno intermitente como parte de su cultura religiosa. Entonces estos conceptos de restringir calorías no son nada nuevo para nosotros.

Los beneficios del ayuno intermitente son varios y generalmente bien establecidos en la ciencia:

- Ayuda a perder peso, básicamente quemando grasa y usando la grasa para energía en vez de azúcar. Hay estudios que indican que ayuno intermitente no disminuye la fuerza o la masa muscular en seres humanos.
- También puede reducir la cantidad de azúcar en la sangre. Esto es muy importante en personas diabéticas o prediabéticas.
- Se ha demostrado que reduce el colesterol malo (LDL) y aumenta el colesterol bueno (HDL) y los triglicéridos. Por eso ayuda con factores que afectan la salud del sistema cardiovascular.
- Otro beneficio del ayuno intermitente es la reducción de inflamación en el cuerpo. Esta es sistémica (por todo el cuerpo) y ayuda mucho a disminuir el desgaste prematuro de órganos y del sistema neuromuscular. Es decir nos puede ayudar a mantenernos más jóvenes por más tiempo.
- El ayuno intermitente también puede reducir el estrés en el sistema cerebral. Esto incluye degeneración prematura de las neuronas que se ha sido asociado con enfermedades degenerativas del cerebro como demencia y Alzheimer.

• Sirve para disminuir el hambre. Entonces lo que pasa es que a través de tiempo la dificultad que ocurre inicialmente disminuyendo calorías en el cuerpo se empieza a acabar hasta el punto que podemos mantener una dieta saludable y de baja caloría.

La realidad es que la mayoría de nosotros comemos demasiadas calorías durante el día y muchas de estas calorías son vacías (no contribuyen a la buena salud y promueven enfermedades). El ayuno intermitente, bien hecho, puede tener muy buenos resultados con poco riesgo. Cuando uno quiere considerar una dieta de baja caloría como las descritas aquí es importante empezar despacio y con el consejo de su médico general.

¡Les deseo lo mejor en el año 2020!



Mini altavoz portátil

- Bluetooth
- Micrófono incluido
- Copa de succión (para adherirlo al teléfono o tableta)
- Se puede usar como popsocket
- Sonido stereo
- Varios colores para escoger
- Inalámbrico

estilo champiñón

El regalo perfecto para esta navidad!

Ordénalo llamando al 602-751-2106 o en línea en www.tiendacontactototal.com

Oferta especial
\$14.99