

DIETISTAS Y NUTRICIONISTAS ADVIERTEN DE «LA NECESIDAD» DE QUE UN PROFESIONAL CONTROLE LAS DIETAS DE AYUNO INTERMITENTE»

El Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODINuCoVa) advierte de «la necesidad» de control por parte de un dietista-nutricionista, de las dietas de ayuno intermitente para evitar «carencias nutricionales y el conocido efecto rebote».

Dejar de comer desde las 18 hasta las 10 horas del día siguiente es una de las estrategias, conocida como ayuno intermitente, que establecen algunos dietistas-nutricionistas para perder peso y que «se ha puesto cada vez más de moda», según explica CODINuCoVa en un comunicado. Los dietistas-nutricionistas han querido adarar en qué consiste ese ayuno intermitente ante lo que consideran de «desinformación que circula por la red»: «No consiste en dejar de comer, sino en comer en intervalos de tiempo más específicos».

Han puesto como ejemplo establecer intervalos de 12 horas



donde se organicen las comidas y 12 horas donde se ayune, aunque algunos dietistas-nutricionistas proponen una ventana de ayuno de 16 horas y realizar las tomas en las 8 horas restantes, concreta la dietista-nutricionista y miembro de la Junta Directiva

del Colegio de Dietistas y Nutricionistas, Gemma Tendero. El propósito principal de esta abstinencia es, según la dietista-nutricionista, bajar de peso. Sin embargo, esta práctica dietética puede ir más allá al existir «casos y algunas patologías en las

que el ayuno intermitente puede resultar útil, por ejemplo, para aumentar la sensibilidad a la insulina o tratar la hipertensión arterial», añade Tendero.

Otro de los propósitos, según afirma la dietista-nutricionista, es controlar la sensación de apetito,

además de que algunos estudios apuntan a que podría jugar un papel importante en el retraso del envejecimiento.

CODINuCoVa ha remarcado que es necesario comenzar por periodos de ayuno cortos e ir aumentando poco a poco el tiempo, con el objetivo de adaptarse a esta nueva práctica. Además, en paralelo al ayuno, se ha de controlar la ingesta de alimentos al optar mayoritariamente por los que sean de origen vegetal puesto que, tal y como recalca Tendero, ayunar no es una excusa para comer mal.

En algunos casos, esta práctica también se combina con una disminución de la cantidad de kilocalorías respecto a las necesidades totales, pero depende de la meta que se quiera alcanzar y de cada persona. Por otro lado, si el objetivo es perder peso sin poner en peligro la masa muscular, se ha observado que ayunos prolongados más allá de 24 horas no tienen mejoras para el organismo, expone la agrupación.