



Revista Más Salud FacMed, No. 4, septiembre 2022.
Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma
de México (UNAM).

El ayuno intermitente, ¿la mejor forma de bajar de peso?

Lo que hay que tener en cuenta antes de ayunar para quemar reservas energéticas

*Erick Alexis Cortés**

En los tiempos modernos, el ayuno intermitente se ha vuelto uno de los métodos más populares para bajar de peso. Éste consiste en dejar de comer durante varias horas, con el fin de quemar las reservas energéticas que el cuerpo almacena en forma de grasa. De esta manera, se consigue una reducción de talla de forma rápida. Pero, ¿qué tan recomendable es esta práctica?

El ayuno intermitente **no es un método recomendable para todas las personas, ya que privar al organismo de alimento por periodos prolongados puede tener efectos adversos para la salud, como mareos, desorientación, falta de energía, desmayos y, en casos más serios, descompensaciones nutricionales.** Por ello, siempre debe hacerse bajo supervisión y valoración de especialistas en nutrición clínica.

Hasta el momento, **los beneficios a corto plazo de realizar ayuno intermitente están relacionados con la reducción de los niveles de azúcar en la sangre,** debido a la disminución

de la resistencia a la insulina, en otras palabras, una condición en la cual las células del cuerpo no responden correctamente a la acción de esta sustancia que les ayuda a absorber la glucosa y utilizarla como fuente de energía.

Si no se controla, la resistencia a la insulina puede ocasionar diabetes mellitus tipo 2, pues gran parte de la glucosa se queda en el torrente sanguíneo y provoca daños en el organismo. Lo más común es que esta energía sobrante se almacene en forma de grasa, lo que favorece al aumento de peso.

Sin embargo, **el ayuno intermitente no es la única forma de controlar la resistencia a la insulina ni de bajar de peso.** De hecho, a pesar de su fama, tampoco es la forma más eficaz de hacerlo. Los estudios más recientes recalcan los beneficios de llevar un estilo de vida saludable, como tener una buena alimentación y hacer ejercicio, por encima del ayuno prolongado y las dietas cetogénicas (plan de alimentación bajo en hidratos de carbono y rico en grasas).

Las estrategias para bajar de peso tendrán un efecto distinto en cada persona. El ayuno intermitente puede tener buenos resultados en algunas y efectos devastadores en la salud de otras. Por ello, es necesario que las y los profesionales de la salud evalúen los casos de forma particular y recomienden un plan de alimentación adecuado, según las condiciones, gustos y preferencias de cada persona. Es importante recordar que, ante todo, el principal objetivo es mantener una buena salud.

Con información de la Dra. Elvira Sandoval Bosch, Académica y Coordinadora de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la UNAM.

Ayuno intermitente

¿la mejor forma de bajar de peso?

Consiste en **dejar de comer durante varias horas**, con el fin de quemar las reservas energéticas que el cuerpo almacena en forma de grasa.



No es un método recomendable para todas las personas, ya que puede tener efectos adversos para la salud, como **mareos, desorientación, falta de energía, desmayos** y, en casos más serios, **descompensaciones nutricionales**.

Es necesario que las y los profesionales de la salud **evalúen los casos de forma particular y recomienden un plan de alimentación adecuado**, según las condiciones, gustos y preferencias de cada persona.

Ante todo, el principal objetivo es mantener una buena salud.

El ayuno intermitente, ¿la mejor forma de bajar de peso?

Privar al organismo de alimento por periodos prolongados puede tener efectos adversos para la salud

En los tiempos modernos, el ayuno intermitente se ha vuelto uno de los métodos más populares para bajar de peso. Éste consiste en dejar de comer durante varias horas, con el fin de quemar las reservas energéticas que el cuerpo almacena en forma de grasa. De esta manera, se consigue una reducción de talla de forma rápida. Pero, ¿qué tan recomendable es esta práctica?

El ayuno intermitente **no es un método recomendable para todas las personas**, ya que privar al organismo de alimento por periodos prolongados puede tener efectos adversos para la salud, como mareos, desorientación, falta de energía, desmayos y, en casos más serios, descompensaciones nutricionales. Por ello, siempre debe hacerse bajo supervisión y valoración de especialistas en nutrición clínica.

Hasta el momento, **los beneficios a corto plazo de realizar ayuno intermitente están relacionados con la reducción de los niveles de azúcar en la sangre**, debido a la disminución de la resistencia a la insulina, en otras palabras, una condición en la cual las células del cuerpo no responden correctamente a la acción de esta sustancia que les ayuda a absorber la glucosa y utilizarla como fuente de energía.

Si no se controla, la resistencia a la insulina puede ocasionar diabetes mellitus tipo 2, pues gran parte de la glucosa se queda en el torrente sanguíneo y provoca daños en el organismo. Lo más común es que esta energía sobrante se almacene en forma de grasa, lo que favorece al aumento de peso.



Sin embargo, el ayuno intermitente **no es la única forma de controlar la resistencia a la insulina ni de bajar de peso**. De hecho, a pesar de su fama, tampoco es la forma más eficaz de hacerlo. Los estudios más recientes recalcan los beneficios de llevar un estilo de vida saludable, como tener una buena alimentación y hacer ejercicio, por encima del ayuno prolongado y las dietas cetogénicas (plan de alimentación bajo en hidratos de carbono y rico en grasas).

Las estrategias para bajar de peso tendrán un efecto distinto en cada persona. El ayuno intermitente puede tener buenos resultados en algunas y efectos devastadores en la salud de otras. Por ello, es necesario que las y los profesionales de la salud evalúen los casos de forma particular y recomienden un plan de alimentación adecuado, según las condiciones, gustos y preferencias de cada persona. Es importante recordar que, ante todo, el principal objetivo es mantener una buena salud.

Con información de la Dra. Elvira Sandoval Bosch, Académica y Coordinadora de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la UNAM

¿Cómo surge y por qué se practica la circuncisión?

Este procedimiento quirúrgico se ha mantenido a lo largo de la historia por motivos sociales, religiosos y de salud

Desde las ocho semanas de gestación se comienza a formar el prepucio, un segmento de la piel que tiene, entre otras funciones, la de proteger al glande de la orina, excremento y otras sustancias.

La circuncisión es un procedimiento quirúrgico que consiste en eliminar esta parte del cuerpo para dejar al descubierto la punta del pene. Se realiza por varios motivos, pero principalmente para facilitar la limpieza en la zona.

Aunque no se tiene totalmente definido el origen de la circuncisión, **se han encontrado pinturas rupestres que datan de los años 20000 a 9000 a.C** en Francia, donde se ilustra que ya se practicaba y se cree que era con la finalidad de mejorar o perjudicar el desempeño sexual, como ofrenda a los dioses o como signo del estatus social.

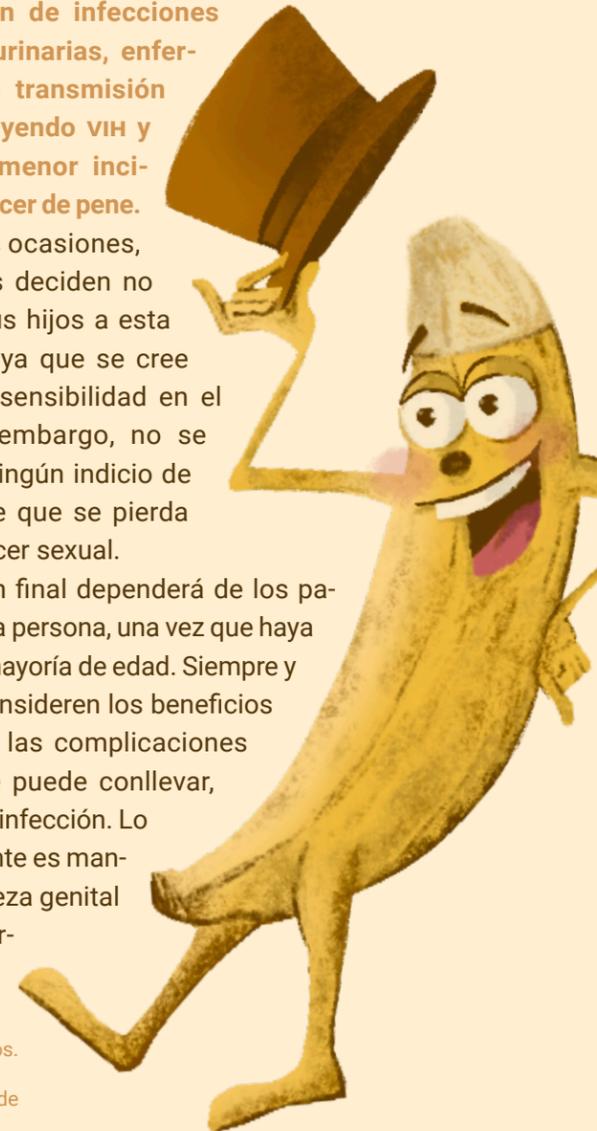
Posteriormente, la religión judía la volvió una práctica común, ya que, según la Biblia (Génesis 17:9), Dios estableció un pacto con Abraham que contemplaba la circuncisión de todos sus hijos varones para poder perpetuar la bendición sobre su familia y descendientes.

Actualmente, su procedimiento quirúrgico se ha perfeccionado y principalmente se realiza con fines de salud. **Se recomienda que se realice dentro de las primeras 12 horas de nacido**. Por lo regular, se emplea con algún medicamento anestésico, mientras que en personas adultas existen otras alternativas como el láser.

Pese a que este procedimiento quirúrgico no es esencial para la salud de los niños, sí es recomendable, **debido a que genera múltiples beneficios como, por ejemplo, la limpieza de los genitales y, a su vez, la prevención de infecciones de las vías urinarias, enfermedades de transmisión sexual (incluyendo VIH y VPH) y una menor incidencia de cáncer de pene**.

En muchas ocasiones, las personas deciden no someter a sus hijos a esta intervención ya que se cree que pierden sensibilidad en el glande, sin embargo, no se cuenta con ningún indicio de que ocasione que se pierda función o placer sexual.

La decisión final dependerá de los padres o de cada persona, una vez que haya cumplido la mayoría de edad. Siempre y cuando se consideren los beneficios que ofrece y las complicaciones médicas que puede conllevar, como dolor o infección. Lo más importante es mantener la limpieza genital con o sin circuncisión.



Referencia: Dueñas G. O. (2015). Manual de obstetricia y procedimientos medicoquirurgicos. McGraw-Hill Interamericana Editores. México.

✓ Dr. Ariel Vilchis Reyes, Responsable de Trabajo en Comunidad del Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina de la UNAM