

Trucos que facilitan el ayuno

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los principios alimenticios esenciales para perder el exceso de peso incluyen obtener al menos la mitad o más de sus calorías diarias de grasas saludables, comer el tipo y la cantidad correcta de proteína, evitar los alimentos inflamatorios y tener períodos de tiempo en los que ayune (abstenerse de comer)
- › Un beneficio del ayuno es que mejora la producción de energía del cuerpo. Esto, a su vez, tiene varios beneficios, uno de los cuales es la mejora del nivel de azúcar en sangre
- › El ayuno también contribuye al antienvejecimiento porque mejora la autofagia en sus mitocondrias y células
- › Un truco que facilitará el ayuno es aumentar su nivel de cetonas con café negro sin micotoxinas, con o sin aceite MCT y mantequilla de animales alimentados con pastura
- › Otro truco para el ayuno es asegurarse de obtener la cantidad suficiente de fibra prebiótica. Agregar prebióticos a su café por la mañana es compatible con el ayuno y reducirá el hambre

A lo largo de los años he realizado varias entrevistas con Dave Asprey, un emprendedor de Silicón Valley, fundador y director ejecutivo de [bulletproof.com](#). En la más reciente entrevista, hablamos de su último libro: "[Fast This Way: Burn Fat, Heal Inflammation, and Eat Like the High-Performing Human You Were Meant to Be](#)".

Como su nombre en inglés lo indica, el libro trata sobre el ayuno y todos sus beneficios. ¿Es para todos? No, y él será el primero en admitirlo. Pero puede beneficiar a la mayoría

de nosotros, en especial a los que tenemos sobrepeso u obesidad. En su libro, Asprey cuenta su propia experiencia con el ayuno y lo que aprendió a lo largo del camino.

"La palabra ayuno se relaciona con el dolor, y quiero enseñarles a las personas algunos trucos para el ayuno", dice Asprey. "También incluí un capítulo completo para las mujeres, ya que el ayuno no funciona igual para todas las personas y no existe uno que sea mejor. La evidencia demuestra que ayunar de la misma manera todos los días tal vez tampoco sea la mejor estrategia.

Entonces, ¿cómo ayunar fácilmente cuando tiene cosas que hacer?"

Cómo acabar con el mito del hambre

Como señaló Asprey, una preocupación común es que el ayuno coloque a su cuerpo en un modo de inanición, evitando así la pérdida de grasa. Esta es una creencia persistente, pero no es verdad. Dicho esto, algunas estrategias activarán el modo de inanición, como cuando consume una alimentación baja en calorías durante meses. Asprey cuenta una historia personal que resume este dilema:

"En mi intento por perder 100 libras, hacía lo que todos decían que funcionaba. Iba al gimnasio una hora y media al día, seis días a la semana, hacía ejercicios cardiovasculares hasta que pude sacarle el mejor provecho a todas las máquinas y también hacía 45 minutos en la caminadora en un ángulo de 15 grados y con una mochila.

Además, seguí una alimentación baja en grasas y calorías. Después de 18 meses llegué a un Carl's Jr. con amigos. Comía una ensalada de pollo sin pollo ni aderezo y mis amigos comían hamburguesa doble de queso con tocino. Miré a mi alrededor y dije: 'Hago más ejercicio que todos mis amigos y como menos que ellos, aunque en realidad soy más alto. Quizás estoy comiendo demasiada lechuga'.

Tener una cintura de 46 pulgadas después de tanto ejercicio, una alimentación baja en calorías, todo el sufrimiento y el hambre intensa. Dios mío, la sensación

de fracaso personal que viene con eso, es una cosa que detiene a la gente y nos hace mantenernos pesados.

Lo que sucede allí es que hay un punto de ajuste del hambre causado por la grelina, una de las hormonas del hambre. Es un precursor de la leptina. La investigación demostró que pierde peso con una alimentación baja en calorías o con mucho ejercicio, y yo hacía ambas cosas, pero su punto de ajuste de hambre será el punto de ajuste de grasa y siempre será así.

Lo que convierte su punto de ajuste para el hambre en su peso real en lugar de que su peso de grasa sean las cetonas. Entonces, si tuviera que ayunar durante un par de días o usar los trucos de ayuno de los que hablo en el libro, existen tres trucos de ayuno para reducir el hambre y dos de ellos le ayudarán a aumentar sus cetonas; incluso una sola dosis restablecerá sus niveles de hambre".

Como explica Asprey, la pérdida y el aumento de peso por la dieta yo-yo se producen porque sigue la alimentación incorrecta. Los principios alimenticios para perder el exceso de peso incluyen:

- Obtener al menos la mitad o más de sus calorías diarias de grasas saludables
- Comer el tipo y la cantidad correcta de proteína
- Evitar los alimentos inflamatorios, incluyendo los vegetales inflamatorios (los culpables incluyen lectinas y ácido oxálico)
- Tener períodos de tiempo en los que ayuna (abstinencia de alimentos)

Beneficios del ayuno

Entonces, ¿cuáles son los principales beneficios del ayuno? ¿Es solo la facilidad para perder peso? Como lo explicé Asprey, existen otros beneficios del ayuno además del hecho de que el exceso de peso disminuirá. Es importante comprender que el principal beneficio del ayuno es que mejora la producción de energía del cuerpo.

Esto a su vez tiene varios beneficios, uno de los cuales es la reducción del nivel azúcar en la sangre, que le permitirá evitar la resistencia a la insulina, disfunción metabólica y todas las enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Como señaló Asprey, si puede evitar las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y la enfermedad de Alzheimer, es muy probable que viva más tiempo, ya que estas son las principales causas de muerte.

El ayuno también contribuye al antienvjecimiento porque mejora la autofagia en sus mitocondrias y células. La autofagia es un proceso natural que limpia y desintoxica sus mitocondrias y células. Al descomponer los orgánulos viejos y dañados, puede desarrollar otros nuevos para reemplazarlos. Y, con mitocondrias nuevas y saludables, su cuerpo puede producir más energía y de manera más eficiente.

"Ese es un lado del ayuno que no se aprecia", dice Asprey. "El entrenamiento en intervalos de alta intensidad hará algo similar, pero cuando se combina con el ayuno, su cuerpo dice 'deseche esas cosas viejas'. Es como una serpiente que muda de piel. El proceso de autofagia es lo que en realidad importa".

La principal grasa que debe evitar

Como se mencionó antes, casi la mitad o más de sus calorías diarias deben provenir de las grasas, pero es importante evitar ciertos tipos de grasas. Estoy escribiendo un libro sobre el ácido linoleico omega 6 (LA), ya que considero que podría ser la causa principal de las enfermedades.

El ácido linoleico constituye cerca del 90 % de los omega-6 de la alimentación y es la causa principal de casi todas las enfermedades crónicas. Aunque se considera como una grasa esencial, actúa como un veneno metabólico cuando se consume en exceso.

Esto sucede porque las grasas poliinsaturadas como el LA son muy susceptibles a la oxidación. La grasa se descompone en subcomponentes dañinos como los productos finales de la lipoxidación (ALES, por sus siglas en inglés) y los metabólicos oxidados de LA (OXLAMS, por sus siglas en inglés) a medida que se oxida. Estos ALES y OXLAMS son los que causan el daño.

Un tipo de producto final de la lipoxidación (ALE) es el 4HNE, el cual es un mutágeno conocido por dañar el ADN. Los estudios demostraron que existe una correlación precisa entre los niveles elevados de 4HNE y la insuficiencia cardíaca. El LA se descompone más rápido en 4HNE cuando se calienta, por esa razón los cardiólogos recomiendan evitar los alimentos fritos. Consumir ácido linoleico que produce ALES y OXLAMS son un factor importante para el cáncer.

El HNE y otros ALES son muy dañinos incluso en pequeñas cantidades. Aunque el exceso de azúcar es malo y se debe limitar a 25 gramos por día o menos, no se oxida como lo hace el LA, por lo que no es tan dañino.

Los aceites vegetales procesados son una fuente principal de ácido linoleico, pero incluso las fuentes alimenticias reconocidas por sus beneficios lo contienen, lo cual puede ser un problema si se consumen en exceso. Tal como sucede con el aceite de oliva y el pollo criado de manera convencional que se alimenta con granos ricos en LA.

Muchas personas comprenden que la proporción de omega-6 a omega-3 es muy importante y debería ser de 1 a 1 o 4 a 1, mientras que aumentar el consumo de omega-3 no contrarresta el daño causado por el exceso de ácido linoleico. Es necesario minimizar los niveles de omega-6 para evitar daños.

Trucos que facilitan el ayuno

De forma contraria a la creencia popular, el ayuno no tiene por qué ser difícil ni doloroso. Asprey detalla tres trucos para el ayuno en su libro. El primero es su nivel de cetonas. Como explicó Asprey, las hormonas del hambre comienzan a cambiar cuando su nivel de cetonas llega por debajo de 0.5, que aún no es el nivel en el que ingresa a la cetosis nutricional. Asprey explica lo siguiente:

"La grelina disminuirá a 0.38, por lo que casi no habrá cetonas. El hambre que acompaña a la grelina se mitiga. Pero también existe la hormona de la saciedad y es la que lo hace sentir satisfecho, la cual se llama CCK o colecistoquinina. Cuando alcanza los niveles de 0.48 la CCK lo hace sentir satisfecho. Entonces,

si puede elevar sus cetonas a ese nivel por la mañana, no prestará atención a la comida.

El primer paso para subir de nivel es el café negro sin micotoxinas; eso es lo que ofrecen los granos Bulletproof. Investigué sobre esto. Cualquier cosa que cause inflamación le dará hambre porque la inflamación solo significa que los electrones que deberían impulsar sus pensamientos crearán inflamación en el cuerpo. Deben ir a alguna parte.

Estas toxinas están presentes en cantidades muy pequeñas. El café que tiene más de cinco partes por millón es ilegal en China, Japón y Europa, pero se envía a los Estados Unidos y nos preguntamos por qué tenemos mucha hambre dos horas después de tomar café y por qué queremos agregarle azúcar.

En realidad, todo tiene relación con las toxinas y no con el café. Un estudio en la Universidad de California, en San Diego, es muy interesante. Descubrieron que la cantidad de cafeína en dos tazas pequeñas de café negro duplicará la producción de cetonas.

La segunda forma es hacer que el café sea "bulletproof". Y lo que eso significa es que los granos no contengan micotoxinas y que pueda agregar un poco de aceite MCT al café. El MCT de cadena de 8 carbonos (C8) es el correcto. EL MCT C8 aumenta las cetonas cuatro veces más que el aceite de coco. Luego se recomienda agregar mantequilla y licuar o agitar".

Asprey financió una investigación en la Universidad de Washington con el Dr. Gerald Pollack, quien determinó que cuando el agua se mezcla con mantequilla de animales alimentados con pastura o aceite MCT, crea una zona de exclusión (EZ) muy grande en el agua, y esta EZ es importante durante el ayuno.

Cuando bebe agua normal, su cuerpo la absorbe y la coloca cerca de las membranas celulares que están formadas por pequeñas gotas de grasa. El calor corporal calienta el agua, la convierte de agua pura a agua EZ, que su cuerpo necesita para producir ATP y otros procesos biológicos, incluyendo la autofagia y el plegamiento de proteínas.

"Si le agrega ese poquito de mantequilla y aceite MCT y lo mezcla por la mañana, el MCT aumentará sus niveles de cetonas de manera significativa. Pude llegar a 0.5 con solo un café Bulletproof. Pero también puede obtener esta agua en forma de café que ya está preparado para que su cuerpo la use para quemar grasa y producir energía". Explica Asprey.

"Es por eso que consumir un poco de mantequilla y beber una taza de café no será suficiente. Es un proceso diferente. Y encontré muchas diferencias al hacer eso. Descubrí que para las mujeres, en particular, comenzar con este régimen es de gran ayuda, en especial si tienen más de 40 años".

La importancia de la fibra prebiótica

El tercer truco de ayuno es asegurarse de obtener la cantidad suficiente de fibra prebiótica. De acuerdo con Asprey, el ayuno a largo plazo o seguir una alimentación carnívora y sin carbohidratos durante períodos prolongados de tiempo, sin volver a incluir carbohidratos saludables, puede alterar la microbiota intestinal, lo que a su vez puede causar interrupciones del sueño.

“ Agregar prebióticos a su café matutino es compatible con el ayuno y reducirá el hambre. ”

Cuando alimenta a sus bacterias intestinales con prebióticos, convierte los prebióticos en ácido propiónico y ácido butírico (butirato). El butirato es muy procetogénico.

"De hecho, puede entrar en un estado de cetosis al tomar cápsulas de butirato". Dice Asprey. "Si quiere una cantidad más alta de ácido butírico, vivir mucho tiempo y tener un metabolismo saludable, los estudios demuestran que existe una gran reducción del hambre cuando hace esto.

Entonces, si agrega fibra prebiótica, que en realidad no tiene sabor, a su café matutino, descubrirá que no le importará la comida. Pude cuadruplicar la

cantidad de especies de bacterias beneficiosas en mi intestino al hacer esto. Es compatible con el ayuno y reduce el hambre.

Así que es posible que ahora piense: 'Espera, un minuto. Podría tomarme el café que quería tomar de todos modos. Sin la necesidad de agregar azúcar ni nada artificial. Consigo el café sin moho y luego tengo la opción de beber un café negro, agregar mantequilla y MCT, o agregar fibra prebiótica'.

Lo que hace es solo beber esto y dejar de preocuparse por la comida, logra su objetivo y tiene la mejor mañana posible. Luego, a la mañana siguiente, tal vez solo tome café negro, té o nada en lo absoluto, pero está bien e incluso es preferible mezclar la duración y el estilo de ayuno".

La dieta cetogénica cíclica y el ayuno son los métodos más seguros

En la entrevista, Asprey analiza varios de los problemas comunes que las personas cometen. Como guía general, Asprey y yo estamos de acuerdo en que la mejor estrategia para evitar problemas es entrar y salir de cualquier rutina que haga, ya sea cetogénica baja en carbohidratos o ayuno.

Aunque es posible que deba ser muy estricto al principio, una vez que sea metabólicamente flexible, mezcle las cosas una o dos veces por semana. Consuma tres comidas en lugar de una y distribúyalas. Agregue más carbohidratos.

"La idea es ser flexible con respecto a su régimen de ayuno", dice Asprey. "Ni siquiera me gusta la palabra régimen. Es solo una práctica que hacemos y que nos hace sentir bien y rendir más. Además, nos hace envejecer más lento, pero seguirla por mucho tiempo es un peligro.

Si va a hacer algo como un ayuno de cuatro días, después de casi 48 horas, existen muchas formas adicionales de autofagia que se activan. Se recomienda hacer un ayuno de 48 horas una vez cada tres o seis meses. Pero como práctica semanal tendría graves consecuencias.

Las mujeres sufrirán las consecuencias antes que los hombres. Creo que existen razones evolutivas para esto. Pero es un gran problema y muchas veces veo que se manifiestan problemas de tiroides y de autoinmunidad. Hay estudios que demuestran que los factores estresantes crónicos provocan la autoinmunidad y el ayuno excesivo es un factor estresante crónico".

Disminuye tres veces la vía mTOR

En su libro, Asprey también analiza cómo integrar el ejercicio en su régimen de ayuno. El mejor momento para hacer ejercicio es al final del ayuno. Explica lo siguiente:

"Hay algo en el cuerpo llamado vía mTOR, que impulsa el crecimiento. La vía mTOR impulsará el crecimiento muscular. Entonces, si desea obtener un bíceps, entonces necesita algo de la vía mTOR. Pero si su vía mTOR esta crónicamente elevada, su riesgo de cáncer y las enfermedades del envejecimiento aumentaran. Si consume demasiadas proteínas, en especial ciertos aminoácidos, su vía [mTOR] sube y permanece elevada, y eso no es bueno para usted.

No es suficiente para provocar el crecimiento muscular, pero es suficiente para causar la inflamación. La forma en que funciona la vía mTOR es al suprimirla y luego, cuando deja de suprimirla, se dispara a niveles elevados, que es lo que causa los beneficios.

Existen tres cosas que suprimen la vía mTOR y esa estrategia es 'triplicar la vía mTOR'. Lo primero que ha demostrado aumentar la vía mTOR es el ayuno. Cuanto más ayuna, más baja será la vía mTOR, lo que es bueno para provocar la autofagia y cosas así.

Otras cosas que reducen la vía mTOR son el café y el ejercicio. Entonces, cuando toma café durante el ayuno, sigue bajándola y después hace ejercicio y baja mucho más.

Luego, cuando come, lo que libera la vía mTOR, y consume la proteína adecuada en esa comida, el cuerpo dice: 'excelente, puedo activar mi vía mTOR y tengo proteínas. El cuerpo empezará a trabajar y solucionar todos los problemas. Voy a reemplazar todas las células que eliminé durante la autofagia. Voy a desarrollar nuevas mitocondrias'".

Esta es la razón por la que puede hacer más ejercicio cuando lo hace al final del ayuno. Estoy convencido de que esta estrategia me ha ayudado a desarrollar mis músculos y mejorar mi fuerza. Un pequeño ajuste que puede ser ideal si hace mucho ejercicio es comer una pequeña cantidad de comida entre 30 y 60 minutos antes de comenzar, básicamente romper el ayuno justo antes de hacer ejercicio.

"Ese consejo tiene mucha lógica", dice Asprey. "Usted ayunó y luego rompió el ayuno justo antes del ejercicio, porque para cuando esas calorías se digieran y alcancen el nivel de azúcar en la sangre, habrá terminado con su entrenamiento. Pasará una buena media hora antes de que esas cosas lleguen al torrente sanguíneo.

Por lo tanto, lo apoyaría totalmente a menos que haga el tipo de entrenamientos de alta intensidad de los que soy fan, aquellos en los que si trato de hacerlo con el estómago lleno, creo que podría vomitar. Son muy cortos pero muy intensos".