

Los mejores consejos para tener un 2022 más saludable

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El comienzo de un nuevo año suele ser un buen momento para hacer un balance y planificar cambios beneficiosos en el estilo de vida. Este artículo incluye consejos para hacer del 2022 su año más saludable
- › Los mejores consejos incluyen optimizar su nivel de vitamina D, apoyar su sistema inmunológico con nutracéuticos que lo estimulan, tratar los primeros síntomas de COVID, mejorar la salud de su hígado, proteger su visión y combatir la inflamación y las enfermedades autoinmunitarias
- › Los elementos que debe agregar incluyen magnesio, colágeno, agua filtrada, nutrientes que mejoran la visión, ejercicio para combatir la osteoporosis y un sueño saludable

El comienzo de un nuevo año suele ser un buen momento para hacer un balance y planificar cambios beneficiosos en el estilo de vida. Descubra cuáles son los consejos para hacer del 2022 su año más saludable. ¿Cuántos ha incorporado y cuáles puede agregar a su estrategia para el próximo año?

Consejo 1: Optimice su nivel de vitamina D

Optimizar su nivel de vitamina D es una estrategia fundamental para combatir las infecciones, ya que refuerza la primera línea de defensa de su sistema inmunológico. De preferencia, le recomiendo que mida su nivel de vitamina D dos veces al año, en invierno y verano, ya que así se asegurará de tener siempre un rango saludable de 60 ng/mL a 80

ng/mL. Un conjunto de investigaciones concluyentes sugiere que 40 ng/ml es el límite de suficiencia.

La vitamina D puede reducir el riesgo de contraer COVID-19 y otras infecciones respiratorias, al reducir la supervivencia y la reproducción de los virus, la producción de citoquinas inflamatorias, mantener la integridad endotelial y aumentar las concentraciones de ACE2, lo que ayuda a disminuir la gravedad del COVID-19.

Si sus niveles de vitamina D no son óptimos y tiene COVID, es mejor tomar 0.5 mcg de calcitriol el primer día y luego 0.25 mcg durante una semana, ya que esta es la forma activa de vitamina D. Consumir las cápsulas normales de vitamina D no ayudará con el COVID por una o dos semanas, por lo que debe agregar calcitriol.

El 31 de octubre de 2020, publiqué una revisión científica¹ en la revista revisada por pares *Nutrients*, titulado: "Evidence Regarding Vitamin D and Risk of COVID-19 and Its Severity", coescrito con el Dr. William Grant y la Dra. Carol Wagner, quienes son parte del panel de la organización *GrassrootsHealth* y además expertos en vitamina D.

Consejo 2: Consuma más nutrientes clave que estimulan el sistema inmunológico

Muchos nutrientes son conocidos por sus propiedades para estimular el sistema inmunológico y su capacidad para protegerse contra virus de ARN encapsulado como la influenza y los coronavirus. Identificaron y enumeraron a varios en un artículo realizado en febrero de 2020 en la revista *Progress in Cardiovascular Diseases*.^{2,3,4}

Existen varios nutrientes que también han demostrado ser prometedores contra los síntomas atípicos relacionados con el COVID-19 grave, como la inflamación excesiva y descontrolada y los coágulos de sangre.

Aunque estos síntomas cada vez son más raros a medida que el virus muta en cepas más leves (la variante Omicron es un excelente ejemplo), algunos pacientes que desarrollan los primeros síntomas de COVID-19 todavía luchan con las secuelas,

coloquialmente conocidas como "secuelas del COVID". Para ellos, algunos nutracéuticos podrían ser muy efectivos.

A continuación, creamos un resumen de los suplementos nutricionales identificados. (Para conocer las dosis recomendadas consulte el artículo titulado: *Progress in Cardiovascular Diseases paper*.⁵⁾)

N-acetilcisteína (NAC): Fomenta la producción de glutatión, diluye la mucosidad, reduce las posibilidades de contagiarse de influenza y el riesgo de desarrollar bronquitis grave.

Extracto de saúco: Se sabe que disminuye la duración de la influenza de dos a cuatro días, así como la gravedad de la gripe.

Espirulina: En estudio con animales redujo la gravedad de la infección y la mortalidad por influenza. En un ensayo en humanos, la espirulina redujo la carga viral en personas con VIH.

Betaglucanos: En estudios con animales, redujeron la gravedad de la infección y la mortalidad por influenza.

Glucosamina: En estudios con animales, reguló ascendentemente la proteína de señalización antiviral mitocondrial (MAVS, por sus siglas en inglés), redujó la gravedad de la infección y la mortalidad por influenza.

Selenio: La deficiencia de selenio acelera la velocidad a la que los virus pueden mutar, lo que contribuye al desarrollo de cepas más patógenas.

Zinc: Apoya la "función efectiva y la proliferación de diversas células inmunológicas", lo que reduce un 27 % la mortalidad en los adultos mayores. Si se trata de COVID agudo, es mejor tomarlo con quercetina (500 mg) para impulsar el zinc hacia la célula y limitar la reproducción viral.

Ácido lipoico: Ayuda a estimular la respuesta del interferón tipo 1 que activa los programas antimicrobianos intracelulares, lo que limita que se propaguen los virus en las células, modula las respuestas inmunes innatas, inmoviliza las vías proinflamatorias e inhibe la producción de citoquinas. También activa su sistema inmunológico adaptativo.⁶

Sulforafano: ayuda a estimular la respuesta al interferón tipo 1.

Resveratrol: Un estudio realizado en 2005⁷ y publicado en *The Journal of Infectious Diseases* descubrió que el resveratrol tiene el poder de inhibir la reproducción del virus de la influenza A, lo que mejora la supervivencia en ratones infectados por la influenza. De acuerdo con los autores, el resveratrol "actúa al inhibir una función celular, en lugar de una función viral", lo que sugiere que "se podría utilizar como un medicamento antiinfluenza muy valioso".

Consejo 3: Trate el COVID ante el PRIMER signo de infección

Si desarrolla síntomas de COVID, DEBE comenzar el tratamiento de inmediato. Ahora sabemos que el tratamiento a tiempo es la clave para resolver de forma exitosa la infección. De verdad podría ser la diferencia entre la vida y la muerte y no puedo enfatizar eso lo suficiente. Es mucho mejor tratar en exceso un resfriado como el COVID que ignorar los síntomas y descartarlos.

Existen varios protocolos disponibles de tratamiento a tiempo y la mayoría se enfoca en remedios similares. Creo que el protocolo de *Frontline COVID-19 Critical Care Alliance* (FLCCC) se encuentra entre los más completos. Puede encontrar una lista de médicos capaces de recetar los medicamentos necesarios en el [Sitio web de FLCCC](#).

Allí también encontrará archivos en PDF que puede descargar en varios idiomas para [prevenir y tratar a tiempo el COVID desde casa](#), el [protocolo intrahospitalario](#) y la [guía para tratar las secuelas del COVID-19](#).

Consejo 4: optimice su salud con enzimas sistémicas

Las enzimas son proteínas compuestas por aminoácidos que son necesarios para acelerar las funciones celulares y los procesos biológicos. Algunos de los procesos corporales que requieren enzimas incluyen producir energía, absorber oxígeno, eliminar los desechos tóxicos, descomponer las grasas en la sangre, diluir los coágulos y luchar contra las infecciones.

“ Las enzimas proteolíticas como la lumbroquinasa y la serrapeptasa limpian la sangre, combaten la inflamación y reequilibran el sistema inmunológico. ”

En la era del COVID, una enzima llamada lumbroquinasa puede ser de gran ayuda, ya que ayuda a romper los coágulos de sangre. Si ya tuvo COVID-19 o recibió una o más dosis de la vacuna antiCOVID, la lumbroquinasa podría ser muy efectiva para prevenir problemas de coagulación sanguínea.

Las enzimas proteolíticas como la lumbroquinasa y la serrapeptasa sirven para digerir las proteínas indeseadas en la sangre, como los coágulos de sangre. También ayudan a combatir la inflamación y reequilibrar el sistema inmunológico, lo que facilita que se eliminen las proteínas inflamatorias y la fibrina (un material de coagulación que restringe el flujo sanguíneo y prolonga la inflamación), reduciendo así el edema en las regiones inflamadas y aumentando la potencia de los macrófagos y las células asesinas.

Si desea que estas enzimas actúen sobre las proteínas dañinas en su sangre y no sobre los alimentos en su estómago, deberá tomarlas con el estómago vacío, ya sea una hora antes o dos horas después de una comida. De lo contrario, las enzimas se utilizarán para digerir los alimentos y no funcionarán en el torrente sanguíneo.

Consejo 5: Refuerce la salud de su hígado con colina

La enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD, por sus siglas en inglés) es una afección común causada por los alimentos procesados poco saludables. Además de eliminar los alimentos procesados con alto contenido de azúcares y aceites de semillas, puede ser muy efectivo agregar más colina, ya que parece ser un factor clave para detener el desarrollo del hígado graso.

Para ello, aumenta la secreción de partículas de lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) en el hígado, que son necesarias para transportar la grasa de manera segura fuera del hígado. La deficiencia de colina podría causar una acumulación excesiva de grasa y colesterol. La colina también ayuda en la síntesis de ADN y es importante para tener una función mitocondrial saludable.

Los alimentos ricos en colina que debe considerar incluyen salmón salvaje de Alaska, aceite de kril, gallinas camperas, vegetales como brócoli, coliflor y espárragos, hongos shiitake, hígado de res de animales alimentados con pastura y yemas de huevo de gallinas camperas.

Un solo huevo puede contener desde 113 hasta 147 miligramos (mg) de colina, o casi el 25 % del requerimiento diario, lo que lo convierte en una de las mejores fuentes de colina en la alimentación de los Estados Unidos. Solo el hígado de res alimentada con pastura lo supera con 430 miligramos de colina por porción de 100 gramos.

Consejo 6: Aumente su consumo de magnesio

El magnesio es necesario para el funcionamiento saludable de la mayoría de las células de su cuerpo. La deficiencia impedirá su función metabólica celular y deteriorará la función mitocondrial, lo que puede causar problemas más graves. La deficiencia está muy extendida, gracias al consumo inadecuado de vegetales de hoja verde, por lo que, si rara vez come sus vegetales, tal vez podría beneficiarse de los suplementos.

También se demostró que tener cantidades bajas de magnesio aumenta su requerimiento de vitamina D. La investigación de *GrassrootsHealth*⁸ demuestra que necesita un 146 % más de vitamina D para alcanzar un nivel en la sangre de 40 ng/ml

(100 nmol/L) si no toma magnesio suplementario, en comparación con tomar su vitamina D con al menos 400 mg de magnesio por día.

Su consumo de vitamina K2 también puede afectar la dosis de vitamina D que necesita. Datos⁹ de casi 3000 personas revelaron que se necesitaba un 244 % más de vitamina D oral para que el 50 % de la población alcanzara un nivel de vitamina D de 40 ng/ml (100 nmol/L) si no tomaban de forma simultánea magnesio y vitamina K2. Por lo tanto, una forma sencilla de optimizar la absorción de vitamina D es tomarla junto con magnesio y K2.

Los alimentos con los niveles más altos de magnesio incluyen espinacas, acelgas, hojas de nabo, hojas de betabel, hojas de berza, brócoli, coles de Bruselas, col rizada, bok choy y lechuga romana.

Si utiliza un suplemento, es posible que deba mezclarlo con treonato de magnesio para proporcionar al menos algo de su magnesio, ya que parece ser más eficiente para penetrar las membranas celulares, incluyendo las mitocondrias y la barrera hematoencefálica. Otra manera de lograrlo, es por medio de los baños de sal de Epsom (sulfato de magnesio), ya que el magnesio se absorbe de forma efectiva a través de la piel.

Consejo 7: Mejore la evacuación intestinal

La evacuación saludable de sus intestinos es un factor que muchas personas tienden a ignorar. La buena noticia es que mejorar la función intestinal puede ser tan simple como cambiar la posición en que se sienta en el inodoro. El músculo puborrectal ayuda a controlar la eliminación durante las evacuaciones intestinales y a prevenir la incontinencia al estar de pie.

Sin embargo, este músculo no puede relajarse por completo al sentarse en el inodoro, por lo que es posible que sea necesario pujar o incluso esforzarse para defecar. Sin embargo, es posible relajar este músculo al posicionarse en cuclillas, lo que facilita la defecación.

Con el estreñimiento, se recomienda ponerse en cuclillas en el inodoro para ayudar a eliminar los desechos de mejor manera. Pero esto requiere fuerza, flexibilidad y equilibrio, en especial si no está acostumbrado. Otras opciones incluyen el uso de un simple taburete para ayudarlo a ponerse en una posición más "en cuclillas" o inclinarse hacia adelante mientras se sienta en el inodoro, con las manos en el piso o cerca de él.

Consejo 8: Combata la inflamación crónica

La inflamación crónica es una característica distintiva de casi todas las enfermedades, incluyendo el cáncer, la obesidad y las enfermedades cardíacas. Aunque la inflamación es un proceso normal y beneficioso que ocurre cuando los glóbulos blancos y las sustancias químicas de su cuerpo lo protegen de invasores extraños, como bacterias y virus, puede generar problemas cuando la respuesta inflamatoria se descontrola y continúa de forma indefinida.

La alimentación es uno de los factores más importantes y es la mejor manera de tratarlo. Ciertos suplementos nutricionales también pueden ser efectivos como complementos. A continuación, resumimos los principios clave:

- **Limite o elimine los aceites vegetales (aceites de semillas):** Una parte clave de una alimentación antiinflamatoria consiste en excluir los aceites vegetales refinados, ya que son uno de los venenos más perniciosos y omnipresentes en el suministro de alimentos. Se recomienda evitar todos los alimentos procesados y la mayoría de los alimentos de los restaurantes.
- **Consuma más vegetales:** Los vegetales son un alimento básico y antiinflamatorio. Lo ideal es optar por consumir vegetales orgánicos, cultivados de forma local y que sean de temporada. Sin embargo, si sufre de alguna enfermedad autoinmune o inflamación significativa, se recomienda limitar los vegetales con alto contenido de lectina. Algunos alimentos con alto contenido de lectina se pueden hacer más seguros para comer a través del remojo y la cocción adecuada, así como la fermentación y la germinación.

- **Agregue alimentos fermentados:** Los alimentos fermentados y cultivados son otros alimentos básicos antiinflamatorios que hacen su "magia" al optimizar su flora intestinal. La mayoría de las enfermedades inflamatorias comienzan en el intestino como resultado de los desequilibrios en el microbioma.

Los alimentos fermentados como el kéfir, el natto, el kimchi, el miso, el tempeh, los encurtidos, el chucrut, las aceitunas y otras verduras fermentadas ayudan a restablecer el intestino con bacterias beneficiosas. De preferencia debe comer una amplia variedad de ellos, ya que cada uno contiene un conjunto diferente de bacterias beneficiosas (probióticos).

Si no le gustan los vegetales fermentados, considere el yogur elaborado con leche orgánica sin pasteurizar de vacas alimentadas con pastura. El yogur ha demostrado disminuir la inflamación al mejorar la integridad del revestimiento intestinal, lo cual evita que las toxinas intestinales se filtren al torrente sanguíneo.

- **Aumente el consumo de grasas omega-3:** Las grasas omega-3 de origen marino que se encuentran en los pescados grasos de agua fría y que son bajos en toxinas ambientales, como el salmón salvaje de Alaska, sardinas y las anchoas, también son importantes antiinflamatorios, en especial para la salud del cerebro y el corazón. De hecho, su nivel de omega-3 es un poderoso predictor de su mortalidad. Si no le gusta este tipo de pescado, considere consumir aceite de kril en su lugar.
- **Cocine con hierbas y especias:** Onza por onza, las hierbas y las especias se encuentran entre los ingredientes antiinflamatorios más potentes disponibles, por lo que debe asegurarse de consumir una amplia variedad de ellos con regularidad ya que puede ser de gran ayuda para prevenir enfermedades crónicas. Entre las hierbas y especias antiinflamatorias más potentes se encuentran el clavo, la canela, la pimienta de Jamaica, las mezclas de especias para las tartas de calabaza y manzana, el orégano, la mejorana, la salvia, el tomillo y las especias italianas.

Consejo 9: Aumente la producción de colágeno de forma natural

El colágeno es la proteína más común y abundante en su cuerpo. Uno de sus propósitos principales es ofrecer apoyo a los diferentes tejidos para permitir una mayor elasticidad sin comprometer su integridad.

El colágeno es un compuesto de aminoácidos esenciales, por lo que la alimentación es la única forma de obtenerlo ya que su cuerpo no puede producirlo. A lo largo de los años, la alimentación tradicional proporcionaba colágeno en grandes cantidades en forma de caldo con patas de pollo o huesos de res hervidos. Así que éstas son sus mejores alternativas.

Si decide utilizar un suplemento de colágeno, es importante saber qué buscar. Las pruebas de laboratorio demostraron que muchos productos populares de colágeno y caldo de huesos contienen contaminantes muy peligrosos relacionados con las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO), por lo que es necesario evitar los contaminantes, así que asegúrese de que su suplemento de colágeno esté certificado como "100 % orgánico" por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA).

Los suplementos de colágeno pueden ser no hidrolizados (no desnaturalizados) o hidrolizados (desnaturalizados). El procesamiento al que se someten la mayoría de los suplementos de colágeno para hidrolizarse también puede dar como resultado subproductos cuestionables que es mejor evitar. Yo recomiendo utilizar un suplemento de colágeno orgánico menos desnaturalizado (no hidrolizado), ya que tiene un perfil de aminoácidos más equilibrado.

Dicho esto, creo que el enfoque natural es el mejor. Hacer caldo de huesos casero con huesos y tejido conectivo de animales alimentados con pastura y criados de forma orgánica no es muy complicado y producirá los mejores resultados.

Consejo 10: Disminuya el riesgo de enfermedades autoinmunitarias

Las enfermedades autoinmunitológicas están en un constante aumento, por lo que cuanto antes se tomen las medidas necesarias para prevenirlas, mejor. La buena noticia es que algunas de las estrategias que pueden reducir el riesgo de problemas autoinmunitologicos son muy simples y económicas.

Por ejemplo, beber una solución de bicarbonato de sodio a diario puede ayudar a reducir la inflamación relacionada y causada por enfermedades autoinmunitologicas. El bicarbonato de sodio proporciona una señal a las células mesoteliales, que recubren sus órganos internos, de que su cuerpo está bien; no está bajo ataque, por lo que no es necesario desarrollar un sistema inmunológico agresivo o una respuesta autoinmunitologica dañina.¹⁰

Para probar esta estrategia, solo agregue media cucharadita de bicarbonato de sodio a medio vaso de agua (alrededor de 4 onzas), revuelva hasta que esté completamente disuelto y repita no más de tres veces al día, y no más de siete y media cucharaditas en cualquier período de 24 horas.

Otra estrategia que no cuesta nada es permitir que la fiebre siga su curso, siempre y cuando no supere los 39.4 grados Celsius. Aunque la mayoría de las personas tiende a apresurarse a administrar medicamentos para bajar la fiebre ante el primer signo de esta, esto en realidad puede ser contraproducente. La fiebre facilita el proceso de desintoxicación, con el objetivo de producir un sistema más limpio. Bajar la fiebre puede prevenir o interrumpir de forma efectiva el proceso de recuperación natural de su cuerpo.

Una mejor alternativa sera administrar vitamina C liposomal, que ayuda y acelera el proceso, sin detenerlo. Ciertos medicamentos homeopáticos también pueden ser beneficiosos. Si ha intentado bajar la fiebre toda su vida, puede beneficiarse de los saunas regulares, de preferencia uno con campos electromagnéticos bajos o nulos, ya que esto ayudará desintoxicar su sistema. Si ya se vacunó, es probable que necesite utilizar la sauna de forma regular.

Consejo 11: Combata la osteoporosis

Debido a la osteoporosis (hueso quebradizo) existe el riesgo de presentar fracturas óseas por alguna caída, y las fracturas de cadera en particular son notorias por aumentar el riesgo de muerte de una persona mayor. La baja densidad ósea, conocida como osteopenia, también aumenta el riesgo de fracturas y puede progresar a osteoporosis. Pero antes de recurrir a los medicamentos, existen otras maneras mucho más seguras de abordar este problema, como incluir los nutrientes que ayudan a promover el crecimiento óseo. Por ejemplo:

Vitamina D	Vitaminas K1 y K2
Calcio	Magnesio
Colágeno	Boro
Estroncio	

También es importante el ejercicio con peso. La investigación explica que la carga necesaria para desencadenar este crecimiento óseo es de 4.2 veces el peso corporal. Por desgracia, el entrenamiento de fuerza convencional no se acerca a eso, ¡pero el entrenamiento con restricción del flujo sanguíneo (BFR) sí! Por lo tanto, prevenir la osteoporosis es otra razón más para agregar el BFR a su kit de herramientas de estilo de vida.

Consejo 12: Controle su presión arterial

En 2017, la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) y el Colegio Americano de Cardiología, junto con otras nueve organizaciones de salud, cambiaron el límite que se utiliza para diagnosticar la presión arterial alta de 140/90 a 130/80.

Este ligero cambio aumentó la cantidad de personas diagnosticadas con presión arterial alta para incluir a muchas que antes se habían considerado dentro del rango normal. De

acuerdo con la AHA, se estima que en la actualidad 103 millones de adultos en Estados Unidos tienen presión arterial alta (hipertensión) y casi 1 de cada 3 personas tiene prehipertensión.

De acuerdo con los libros de fisiología médica, hasta el 95 % de la hipertensión se le conoce como hipertensión esencial, lo que significa que no se conoce la causa subyacente. Sin embargo, se han identificado varios factores que contribuyen a la hipertensión arterial, incluyendo, entre otros, la resistencia a la insulina y la leptina, la deficiencia de potasio y los niveles elevados de ácido úrico. La buena noticia es que existen muchas técnicas y cambios en el estilo de vida para abordar esta situación, incluyendo los siguientes:

Hacer ejercicio: Un programa completo de acondicionamiento físico puede ser de gran ayuda para recuperar la sensibilidad a la insulina y normalizar la presión arterial. De hecho, el ejercicio se considera como la primera línea de tratamiento por varias autoridades sanitarias, incluyendo la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Internacional de Hipertensión y el Comité Nacional Conjunto Para la Detección, Evaluación y Tratamiento de la Presión Arterial Alta.

Se recomienda incluir un entrenamiento de pesas para tratar la resistencia a la insulina. Al trabajar grupos musculares individuales, se logra aumentar el flujo sanguíneo hacia los músculos, y dicho flujo aumenta la sensibilidad a la insulina.

Optimizar el nivel de vitamina D: La deficiencia de vitamina D se relaciona tanto con la rigidez arterial como con la hipertensión. Para tener una salud óptima, mantenga un nivel de vitamina D entre 60 ng/mL y 80 ng/mL durante todo el año.

Realice una alimentación con restricción de tiempo: Comer todas sus comidas en un período de seis a ocho horas todos los días es una de las formas más efectivas que he encontrado para normalizar su sensibilidad a la insulina/leptina, que es una de las causas fundamentales de la presión arterial alta.

Controlar el estrés: Se ha demostrado que las personas con enfermedades

cardíacas pueden reducir su riesgo de presentar eventos cardíacos posteriores en más del 70 % con solo controlar su estrés. Las emociones negativas reprimidas como el miedo, la ira y la tristeza pueden limitar severamente la capacidad para enfrentar las inevitables tensiones cotidianas de la vida. Los eventos estresantes no son el problema, sino más bien su incapacidad para afrontarlos.

Utilizar aceites esenciales: Existen varios aceites esenciales que pueden ser efectivos, como lavanda, ylang-ylang, mejorana, bergamota, rosa, incienso, romero, bálsamo de limón y salvia.

Consumir betabel: En un pequeño ensayo controlado con placebo,¹¹ un vaso (250 mililitros u 8.5 onzas) de jugo de betabel por día, durante un mes, bajó la presión arterial en las personas que tenían hipertensión en un promedio de 8 mmHg de presión sistólica y 4 mmHg de presión diastólica.

Esta reducción es muy similar a la que ofrecen los medicamentos para tratar la presión arterial, que por lo general pueden reducirla en casi 9/5 mmHg, y para muchas personas fue suficiente para disminuir su presión hasta alcanzar los niveles normales. Asimismo, el grupo de tratamiento experimentó un 20 % más de dilatación de los vasos sanguíneos, así como un 10 % menos de rigidez arterial.

Consejo 13: KetoFast

KetoFast es el término que acuñé para un protocolo que combina tres estrategias clave: una dieta cetogénica cíclica, ayuno intermitente y el ayuno parcial cíclico. El primer paso para KetoFast es asegurarse de dejar de comer al menos tres horas antes de acostarse para evitar que se creen radicales libres innecesarios.

Asimismo, es necesario reducir de seis a ocho horas su consumo de alimentos, lo que significa que el consumo calórico es de seis a ocho horas durante el día. Durante las 16 o 18 horas restantes, ayuna. Por ejemplo, se recomienda retrasar la primera comida del

día hasta las 11 de la mañana o el mediodía, y consumir la última comida antes de las 7 p.m.

Una vez que haya seguido este programa de ayuno intermitente durante un mes, puede pasar a la segunda fase, que implica tener una sola comida baja en calorías, de preferencia el desayuno, seguido de un ayuno de solo agua por 24 horas, una o dos veces por semana. Por lo general, esta comida será de entre 300 y 500 calorías. Dicha comida debe incluir lo siguiente:

- **Carbohidratos:** Menos de 10 gramos de carbohidratos netos (carbohidratos totales menos fibra), sobre todo vegetales sin almidón, semillas o frutos secos.
- **Proteína:** La mitad de su requerimiento diario de proteínas. Si tiene menos de 60 años, una recomendación general sobre su requerimiento diario de proteínas serían 0.8 gramos de proteína por kilogramo de masa corporal magra, o 0.5 gramos de proteína por libra de masa corporal magra. La clave aquí no es solo reducir el consumo total de proteínas, sino restringir el consumo de aminoácidos de cadena ramificada como la leucina, que por lo general se encuentra en la carne y los productos lácteos.
- **Grasa:** El resto de sus calorías proviene de grasas saludables como aceite de coco, aguacate, aceite MCT, mantequilla, aceite de oliva y frutos secos sin procesar.

El día después del ayuno de solo agua, continúe y consuma un banquete. Ahora es el momento perfecto para hacer un entrenamiento de fuerza intenso y llenarse de proteínas. Justo después de su entrenamiento es cuando deberá comer ese bistec orgánico de animales alimentados con pastura o proteína de suero, ya que está en modo de reconstrucción.

El régimen de ayuno parcial e intermitente descrito en "KetoFast" en esencia imita los patrones de alimentación ancestrales, ya que permite que su cuerpo funcione de manera óptima al hacer posible la presencia de períodos de descomposición y limpieza, al igual que períodos de reconstrucción y rejuvenecimiento.

La autofagia hace que esto sea posible, ya que es el proceso de limpieza innato del cuerpo, en el que se digieren las mitocondrias, proteínas y componentes celulares dañados para luego reciclarse durante la fase de regeneración, que ocurre durante la realimentación. Al regular ascendentemente la autofagia, podría reducir el riesgo de padecer la mayoría de las enfermedades, incluyendo el cáncer y la degeneración neuronal.

Es un error pensar que la mejor opción es permanecer en cetosis continua por los excelentes beneficios que ofrece. Considero que no es el mejor enfoque, ya que he experimentado sus efectos secundarios.

La cetosis continua puede causar estragos en el sistema hormonal, en especial en la tiroides. Es importante comprender que la cetosis nutricional es un proceso catabólico, lo que significa que es un proceso de descomposición. Este es un proceso adecuado y necesario, ¡pero también es importante que el cuerpo se reconstruya de nuevo! Después de algunos meses con una dieta cetogénica continua, comienza a perder masa muscular, que es todo lo contrario de lo que estás buscando.

Se recomienda entrar y salir de la cetosis una vez que se haya recuperado la flexibilidad metabólica y le sea posible quemar grasa como combustible. Es decir, el cuerpo permanece en cetosis el tiempo suficiente como para quemar grasa, y luego pasa a otra etapa más equilibrada donde se consumen cantidades más elevadas de carbohidratos saludables una o dos veces por semana.

Fuentes y Referencias

- ¹ [Nutrients October 31, 2020;12, 3361; doi:10.3390/nu12113361](#)
- ² [Prog Cardiovasc Dis. 2020 Feb 12. pii: S0033-0620\(20\)30037-2](#)
- ³ [EurekAlert! January 24, 2020](#)
- ⁴ [Elsevier.com January 24, 2020](#)
- ⁵ [Prog Cardiovasc Dis. 2020 Feb 12. pii: S0033-0620\(20\)30037-2, Table 1](#)
- ⁶ [Nat Rev Immunol. 2014 Jan; 14\(1\): 36–49](#)
- ⁷ [The Journal of Infectious Diseases May 15, 2005; 191\(10\): 1719-1729](#)
- ⁸ [CDC.gov August 26, 2020](#)
- ⁹ [GrassrootsHealth Is Supplemental Magnesium Important for Vitamin D Levels?](#)

- ¹⁰ [GrassrootsHealth Magnesium and Vitamin K2 Combined Important for Vitamin D Levels](#)
- ¹¹ [wattsupwiththat.com John Stossel Lawsuit against Meta Platforms \(PDF\)](#)