

# 'Estudio inédito' demuestra que comer de esta manera beneficia la longevidad

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Un estudio en animales demostró cómo una alimentación con restricción de tiempo y calorías podría alargar la vida en un 35%, lo que agregaría nueve meses a la vida útil de dos años
- › Investigaciones anteriores demostraron que el tipo de alimentación con restricción de tiempo y calorías otorga beneficios para la salud, como activar la autofagia, mejorar la inmunidad y reducir el riesgo de trastornos neurodegenerativos como la demencia, la enfermedad de Parkinson y la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)
- › La alimentación con restricción de tiempo aumenta ciertos metabolitos que están relacionados con el mantenimiento de los músculos y la actividad antioxidante, aumenta la longevidad, posiblemente la pérdida de peso y reduce el riesgo de diabetes, ciertos tipos de cáncer y demencia
- › Hay varias estrategias para ayudar a superar los retortijones de hambre a medida que comienza a practicar el ayuno intermitente, la cuales incluyen mantenerse hidratado, dormir lo suficiente, comer la grasa adecuada y beber café con aceite MCT

Un estudio en animales publicado en mayo de 2022 encontró que una alimentación con restricción de tiempo y calorías podría alargar la vida.<sup>1,2</sup> Hay varios enfoques para el ayuno. El ayuno intermitente es una forma de restringir el tiempo en el que consume alimentos. Sin embargo, no necesariamente significa que también esté restringiendo las calorías durante un período de 24 horas.

Por ejemplo, el ayuno intermitente por lo general implica restringir el consumo de alimentos durante ciertas horas del día y no comer por la noche. El enfoque que utilice puede depender de sus circunstancias diarias. Al principio, podría dudar sobre restringir el consumo de alimentos a ciertas horas durante el día, pero, si lo hace de manera gradual, su cuerpo se acostumbrará y es algo muy factible.

Un método común de ayuno intermitente es comer durante cuatro a ocho horas del día y ayunar durante las 16 a 20 horas restantes. Esto es factible porque ayuna mientras duerme. Puede extender el ayuno nocturno al no desayunar o puede desayunar, pero no cenar.

Algunas personas hacen este tipo de ayuno todos los días, mientras que otras lo practican de dos a cuatro veces por semana. Entre más lo practique, menos se sentirá hambriento a la hora de la comida que elija no hacer. Otro enfoque para el ayuno intermitente es limitar el consumo de calorías dos días a la semana a 500 calorías. Usted elige los dos días que desee, siempre que los días no sean consecutivos.

Otro método es el ayuno de agua durante 24 horas una vez a la semana. Esto puede provocar síntomas de dolores de cabeza, irritabilidad y fatiga por la liberación de toxinas. Por esta razón, ya no recomiendo el ayuno de agua por varios días, ya que la mayoría tiene sistemas de desintoxicación poco óptimos y podría causar más daño que beneficio.

## **Ayunar por la noche podría extender la esperanza de vida por años**

En el estudio presentado, los investigadores del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas, comenzaron con la premisa de que la restricción de calorías puede prolongar la vida. Sin embargo, también sabían que los mecanismos exactos que usa el cuerpo para lograr esto aún no son bien comprendidos. Al utilizar un modelo animal, encontraron que restringir las calorías en un 30 % podría extender la vida útil de los animales en un 10 %.<sup>3,4</sup>

No obstante, cuando combinaron la restricción de calorías con el ayuno intermitente y ordenaron sus horas de alimentación con los ritmos circadianos de los animales, pudieron extender la vida útil en un 35 %. Al parecer, esto era independiente del peso corporal del animal y no causo pérdida de peso.

Los investigadores escribieron que la restricción de calorías y el ayuno intermitente ayudaron a reducir la expresión de los genes relacionada con la inflamación, lo que podría mejorar los cambios relacionados con la edad.<sup>5</sup> Los científicos descubrieron que lo que consumieron los ratones no fue tan importante como a la hora en que lo consumieron.

Los animales fueron alimentados con una dieta saludable y solo durante la noche ya que son animales nocturnos. Debido a que los humanos pasan la mayor parte de sus horas de vigilia durante el día, los autores sugirieron que deberían restringir su consumo solo durante las horas del día.<sup>6</sup>

Los animales fueron monitoreados durante cuatro años y los investigadores descubrieron que al restringir las calorías y solo alimentarlos por la noche, los ratones podían vivir nueve meses más que los dos años típicos de vida. Joseph Takahashi, autor principal del estudio, es un biólogo molecular cuyo interés era comprender los problemas entorno a los tipos de alimentación con restricción de tiempo.

Los resultados del estudio sugieren que se obtienen muchos beneficios en salud y la longevidad, aunque los ratones no hayan bajado de peso. Los científicos creen que restringir las calorías y el horario de las comidas podría afectar de manera positiva la tendencia a la inflamación y la desregulación metabólica que es común a medida que los ratones envejecen.<sup>7</sup>

## **La restricción de calorías también retrasa el envejecimiento**

El estudio presentado evaluó el efecto de la restricción de calorías y el tiempo de la alimentación sobre la longevidad. Este estudio encontró un efecto menor solo con la restricción de calorías. Las investigaciones anteriores también han demostrado que la

restricción de calorías puede activar la autofagia<sup>8</sup> y suprimir el objetivo de rapamicina en mamíferos (vía mTOR),<sup>9</sup> que son muy importantes para la salud y la longevidad.

La autofagia es un proceso en el que las células se reciclan. Es decir, evita la acumulación de las partes de células desgastadas. La autofagia se activa cuando el cuerpo carece de nutrientes y energía.<sup>10</sup>

Un estudio de dos años de duración publicado por la Universidad de Yale<sup>11</sup> involucró a 200 participantes que se dividieron en dos grupos. A un grupo se le solicitó que redujera su consumo de calorías total en un 14 % durante dos años. El objetivo de los investigadores era analizar si la restricción de calorías beneficiaba a los humanos al igual que lo sugerido por los estudios en animales anteriores.

Una de las formas en que se monitoreó la inmunidad fue al analizar la glándula timo, que se encuentra detrás del esternón y frente al corazón. Los investigadores utilizaron imágenes de resonancia magnética en participantes que habían limitado su consumo de calorías y encontraron que la glándula estaba produciendo más células T al final de los dos años que al comienzo del estudio. Después de realizar un análisis más extenso, el equipo encontró que los cambios estaban en el microambiente tisular de la glándula del timo y no en las células T.

Los datos también revelaron "cambios notables" en la expresión génica del tejido graso que se mantuvo hasta el final del estudio.<sup>12</sup> La autofagia promueve la supervivencia celular y facilita la homeostasis. Los estudios también han demostrado que ayuda a promover la muerte celular, que es una parte necesaria para la supervivencia.

Si bien se ha estudiado ampliamente en células eucariotas, los investigadores<sup>13</sup> también están descubriendo que la autofagia descontrolada también puede contribuir a trastornos neurodegenerativos, como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Huntington y la enfermedad de Parkinson. Otras observaciones han planteado la hipótesis de que puede desempeñar un papel importante en los trastornos psiquiátricos como el trastorno bipolar y la esquizofrenia.

Los análisis de estructuras celulares<sup>14</sup> durante el envejecimiento encontró que el proceso disminuye con la edad, lo que empeora las enfermedades relacionadas con la edad. Los científicos creen que tener una buena autofagia podría extender la longevidad. Otros estudios<sup>15</sup> han demostrado que, al regular ascendentemente la autofagia, puede reducir la acumulación de proteínas que contribuyen a los trastornos neurodegenerativos y, que podría ser un proceso para modular las enfermedades relacionadas con la edad y la longevidad.

## **La alimentación con restricción de tiempo aporta varios beneficios**

Además de alargar la esperanza de vida, como se demostró en el estudio presentado, otra investigación demostró que la alimentación con restricción de tiempo puede tener beneficios significativos en su salud en general. Por ejemplo, a medida que envejece, disminuye la producción de metabolitos leucina, isoleucina y ácido oftálmico. Sin embargo, con el ayuno, las personas tienen niveles más altos de estos metabolitos.

Takayuki Teruya, el primer autor del artículo, comentó que estos metabolitos en particular están relacionados con el mantenimiento muscular y la actividad antioxidante y que, además, pueden beneficiar la longevidad.<sup>16</sup> Los resultados del estudio sugieren que el ayuno tiene un “efecto rejuvenecedor”.<sup>17</sup> Un segundo estudio<sup>18</sup> demostró que, el ayuno intermitente con la restricción de carbohidratos podría mejorar la pérdida de peso.

Dos grupos de mujeres fueron seleccionados al azar para consumir una de las dos opciones de desayuno. Los alimentos restantes en su alimentación fueron los mismos. El grupo consumió entre 1300 y 1500 calorías cada día, y al final del estudio, el grupo que limitó los carbohidratos en el desayuno experimentó una pérdida de peso de 7.7 libras (3 kilos aprox) más que el grupo de control.

Asimismo, los investigadores están considerando la autofagia como una forma viable de tratar la enfermedad. Un artículo publicado en 2012<sup>19</sup> señaló que además de desempeñar un papel en la homeostasis, la autofagia está involucrada en las

enfermedades neurodegenerativas, cáncer, condiciones metabólicas y enfermedades infecciosas y, que probablemente, las personas que padecen estas enfermedades no la tengan activada.

La investigación también encontró que el ayuno mejora la sensibilidad a la insulina, podría revertir la diabetes y, que cuando se combina con el ejercicio, también podría beneficiar sus esfuerzos para mantener su peso. La investigación presentada en 2019<sup>20</sup> se centró en las prácticas de ayunar y rezar que realizan los musulmanes durante el Ramadán.

El estudio involucró a 14 personas saludables que ayunaron de forma rutinaria 15 horas al día durante 30 días. Los biomarcadores indicaron que el ayuno mejoró la sensibilidad a la insulina y redujo los efectos adversos de una alimentación alta en glucosa. Un editorial escrito en The BMJ<sup>21</sup> por el destacado científico investigador James DiNicolantonio, Pharm.D., analizó varios estudios que encontraron episodios repetidos de crecimiento celular en las células pancreáticas en modelos de ratones que ayunaban.

Según otra investigación,<sup>22</sup> el ayuno intermitente podría reducir enormemente el riesgo de cáncer de mama de una mujer. El grupo usó tres estudios animales separados, y encontró que la alimentación con restricción de tiempo redujo el crecimiento del tumor y retrasó el desarrollo de tumores de cáncer de mama.

## **Cambios en la demencia y presión arterial por la alimentación con restricción de tiempo**

Dos de las características patológicas de la enfermedad de Alzheimer son las placas de beta amiloide y los ovillos neurofibrilares formados por los agregados de proteína tau. En un artículo, los científicos escribieron sobre los trastornos neurodegenerativos del envejecimiento.<sup>23</sup>

*“A menudo se denominan proteinopatías debido a la presencia de proteínas mal plegadas y agregadas que pierden su función fisiológica y adquieren*

*propiedades neurotóxicas. Una de las razones detrás de la acumulación y propagación de formas de proteínas oligoméricas y neurotóxicas es mala regulación de la red autofágica-lisosomal. En otras palabras, ocurren cuando no hay suficiente autofagia en su cuerpo”.*

La mala función de la autofagia se ha identificado en varios trastornos y enfermedades neurodegenerativas y neuropsiquiátricas, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) y la enfermedad de Huntington.<sup>24</sup>

Varios estudios también han demostrado que la alimentación con restricción de tiempo ayuda a prevenir la pérdida de la memoria y mejorar la cognición.<sup>25,26</sup> El ayuno también puede ayudar a reducir la presión arterial alta. Un estudio<sup>27</sup> que involucró 174 personas con presión arterial superior a 140/90, los participantes hicieron un ayuno de agua intervencional supervisado por un médico durante un promedio de 10 a 11 días.

Antes de que comenzara el ayuno, su alimentación se limitaba a frutas y verduras. Después del ayuno, los investigadores encontraron que el 89 % tenía la presión arterial por debajo de 140/90, que era el límite para la presión arterial alta en el momento del estudio. Esta disminución fue de 37/13, mientras que las personas que tenían la presión arterial más alta experimentaron muchos más beneficios.

## **Trucos simples para facilitar el ayuno**

En esta entrevista de una hora con Dave Asprey, autor de "Fast This Way: Burn Fat, Heal Inflammation, and Eat Like the High-Performing Human You Were Meant to Be", hablamos sobre algunos de los mitos sobre el ayuno y los trucos simples que facilitan el proceso.

Una de sus formas favoritas de aumentar los niveles de una hormona de la saciedad que nos hace sentir satisfechos por más tiempo, es el café. Él toma café Bulletproof, que no contiene micotoxinas. Estas toxinas pueden estar presentes en pequeñas cantidades en el café y afectar la inflamación al aumentar el hambre. También

recomienda agregar aceite MCT al café, que aumenta las cetonas cuatro veces más que el aceite de coco. Otros trucos incluyen:

- **Empezar poco a poco:** El ayuno intermitente es un hábito y, al igual que otros hábitos, necesita tiempo para acostumbrarse.
- **Mantenerse hidratado:** Es importante beber varios vasos de agua durante las horas de la mañana, lo que le indica a su cuerpo que está lleno.
- **Comer las grasas correctas:** Comer grasas saludables como el aguacate y la mantequilla orgánica hecha de leche de vacas alimentadas con pastura. Evitar las grasas trans y las grasas procesadas que aumentan la inflamación.
- **Dormir bien todas las noches:** El sueño es ideal para reparar el cerebro y el cuerpo. El cansancio lo hace comer más.<sup>28</sup> Esto significa que, si está cansado, su percepción sobre el hambre puede aumentar durante las horas de ayuno, lo que dificulta el ayuno.
- **Hacer ejercicio en ayunas:** Hacer ejercicio antes de comer puede ayudar a quemar más grasa,<sup>29</sup> y el ejercicio intenso ayuda a suprimir el apetito. <sup>30</sup> No es necesario comprar una membresía en un gimnasio, hay muchos ejercicios que puede hacer desde la comodidad de su hogar. [En nuestra biblioteca de sobre ejercicios](#) podrá encontrar muchos que se adapten a sus necesidades.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1, 3, 5</sup> [Science, 2022; DOI: 10.1126/science.abk0297](#)
- <sup>2, 4, 7</sup> [Study Finds, May 6, 2022](#)
- <sup>6</sup> [Study Finds, May 6, 2022, para 1,2](#)
- <sup>8</sup> [Nutrients, 2019;11\(12\)](#)
- <sup>9</sup> [Frontiers in Physiology, 2016; DOI: 10.3389/fphys.2016.00445](#)
- <sup>10</sup> [Cedars Sinai, April 16, 2019](#)
- <sup>11, 12</sup> [Yale news, February 10, 2022](#)
- <sup>13</sup> [Frontiers in Cellular Neuroscience, 2019; DOI: 10.3389/fncel.2019.00196](#)
- <sup>14</sup> [Frontiers in Endocrinology, 2019; DOI: 10.3389/fendo.2018.00790](#)
- <sup>15</sup> [Aging and Neurodegenerative Diseases, 2021](#)
- <sup>16, 17</sup> [Science Daily, January 31, 2019](#)
- <sup>18</sup> [Medscape, October 9, 2018](#)



- <sup>19</sup> Nature Review Drug Discovery, 2012;11(9)
- <sup>20</sup> Science Daily, May 21, 2019
- <sup>21</sup> Open Heart, 2019;6:e001028
- <sup>22</sup> New York Post, March 26, 2019
- <sup>23</sup> Nature Reviews and Drug Discoveries, 2018;17(9)
- <sup>24</sup> Brain Pathology, 2018;28(1)
- <sup>25</sup> Science Times, December 30, 2019
- <sup>26</sup> Nutrients, 2021;13(1)
- <sup>27</sup> Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, 2001;24(5)
- <sup>28</sup> Vice, August 15, 2016
- <sup>29</sup> Daily Beast, August 22, 2014
- <sup>30</sup> U.S. News, July 7, 2017