



Descansos digestivos, la moda en alimentación que marca el sentido común

Los expertos recuerdan que, lejos de tendencias, lo que siempre funciona es priorizar «el consumo de alimentos naturales y nutritivos, como las frutas o las verduras»

LUCÍA CANCELA

LA VOZ / REDACCIÓN



LA VOZ DE LA SALUD

El interés por el ayuno intermitente ha sido creciente en los últimos años, tanto en un plano científico como de población general. Los artículos publicados por investigadores en el campo de la salud han ido multiplicándose curso tras curso. «Si en el 2015, el usuario buscaba *intermittent fasting* (ayuno intermitente, en inglés) en PubMed, solo había registrados 60 artículos, en el 2020, las referencias científicas pasaron a ser 259, y en el 2024, aparecen 463», dice el doctor Juan Manuel Guardia, miembro del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Qué ha llevado a este incremento se desconoce. Ana Molina, directora del curso *Del ayuno intermitente al ayuno prolongado*, de la Academia Española de Nutrición y Dietética, y consciente de que esta práctica es tendencia, señala que no se sabe «si está tan de moda porque hay más investigación, o si hay más investigación porque está más de moda. Simplemente, creo que es el progreso natural de la ciencia», comenta la nutricionista y farmacéutica.

Para hablar de este patrón es necesario definirlo. En general, consiste en la abstención total o parcial de comer o beber durante un tiempo determinado. Pero hay muchas formas de hacerlo. Desde los ayunos prolongados, que se extienden hasta tres o siete días, hasta el ayuno intermitente, que se alterna un día sí y uno no. El más habitual y fácil de practicar es la ingesta restringida en el tiempo —mal llamada ayuno intermitente—, que implica limitar diariamente las comidas en una ventana de tiempo. Esta puede ser de ocho, diez a doce horas.

Durante este período, el organismo ve reducido su aporte de nutrientes, en especial, de azúcares, que es la principal fuente de energía. Primero, las células tiran de las reservas de glucosa y glucógeno disponible. Cuando se agotan, el metabolismo opta por alternativas secundarias, como son las grasas. En concreto, se producen cuerpos cetónicos como combustible alternativo, resultado de que el cuerpo ha empezado a tirar de la grasa almacenada.



Efectos

Respecto a este protocolo, se han anunciado muchos beneficios, como que evita la resistencia a la insulina, favorece la pérdida de peso o la autofagia. El primero es un término médico empleado para describir la mala respuesta de las células del cuerpo a la insulina, una hormona que se encarga de facilitar el ingreso de la glucosa en su interior. Cuando se produce esta resistencia, como las células no pueden utilizar bien la glucosa, esta incrementa sus niveles en sangre, lo que se conoce como una hiperglucemia. Si este proceso se alarga y repite en el tiempo puede evolucionar hacia una diabetes tipo 2.

Por su parte, la autofagia se define como un mecanismo natural de las células, por el que pueden detectar el contenido intracelular que está dañado, engullirlo y degradarlo. Un proceso que llevan a cabo para protegerse.

Si bien todos los ayunos no son iguales, tampoco lo son sus repercusiones: «Los más estudiados son el ayuno intermitente, y las dietas imitadoras de ayuno, en las que hay cinco días donde la persona consume unas 500 calorías», destaca Molina. En estos son, precisamente, en los que se han observado mayores beneficios, especialmente, en lo que se refiere a la autofagia, pues en un ayuno de 12 horas es difícil de ver. Eso sí, se ha demostrado que esta restricción temporal ya

supone un impacto positivo «en la regulación de la insulina o en una cierta movilización de las grasas», indica Molina.

En materia de pérdida de peso se ha comparado, en numerosos estudios, su efectividad respecto a una restricción calórica continua y sin limitación de tiempo. Ambos caminos tienen evidencia que los respalda: «Los resultados implican una reducción del peso y de la masa grasa corporal, una disminución en las circunferencias de cintura y cadera, además se vieron mejoras en el control de factores de

«Respetar un descanso digestivo puede contribuir a controlar el peso porque evita el picoteo y el consumo frecuente de ultraprocesados»

riesgo cardiovascular como el perfil lipídico, la tensión arterial o el metabolismo hidrocárbónico, relacionado con la diabetes mellitus, mediante un efecto de una mayor sensibilidad a la insulina», indica el doctor Guardia, especialista en endocrinología y nutrición.

Aunque en investigaciones recientes el ayuno parece salir ligeramente aventajado, a la larga no se observan diferencias significativas. En otras palabras, si alguien desea perder peso, ambos caminos llevarán a Roma.

Descansos digestivos

En pleno fervor por respetar y mejorar las digestiones, también se ha empezado a hablar de los descansos digestivos. Un término que nada tiene de clínico o científico, pero que resume bien la intención de aquel que lo realiza. Dejar tiempo al sistema digestivo para que pare de trabajar. Así lo explica Fani García, una bioquímica experta en digestión: «Cuando hacemos cinco o seis comidas al día, no estamos dejando el tiempo necesario para que el sistema pueda limpiarse y repararse». Defiende que si una persona está comiendo constantemente, su sistema empeorará en su tarea de reparación de posibles daños y digestión.

Esta propuesta consiste en hacer las tres comidas principales del día y dejar un espacio temporal de, aproximadamente, seis horas entre ellas a lo largo de la jornada. Por ejemplo, que el desayuno sea a las ocho de la mañana, la comida a las dos de la tarde y la cena, a las ocho de la noche. «Puede ayudar a evitar síntomas digestivos como la dispepsia, en casos de tránsito digestivo lento, el reflujo gastroesofágico o el síndrome de intestino irritable», señala el doctor Guardia, así como a reducir síntomas como la hinchazón, los gases y la pirosis.

En un plano más conductual, respetar un descanso digestivo puede contribuir a controlar el peso porque disminuye la ingesta calórica innecesaria: «Evita el picoteo y el consumo frecuente de ultraprocesados, que tienen azúcares

simples y grasas saturadas», añade el endocrinólogo. Eso sí, recuerda que es importante que se adapte al día de cada uno y que cada ingesta sea equilibrada y nutritiva.

En este contexto, la nutricionista y farmacéutica Ana Molina considera que no debe ser cuestión de buscar un descanso digestivo, sino de aplicar el sentido común «y no estar permanentemente comiendo». Es más, no está de acuerdo con que el margen de horas sea igual para todos. «No es lo mismo hacerlo después de comer una manzana, que después de un buen potaje con arroz. El descanso digestivo es bueno, pero va a depender de las calorías de cada comida», señala. La propuesta de hacer un impás digestivo recuerda a un debate muy vivo en el mundo de la nutrición: si hacer tres o cinco comidas al día. De nuevo, los profesionales consultados responden que depende. No existe una fórmula mágica para todos porque el contexto de cada uno es lo que más importa. Por poner dos ejemplos extremos, resulta imposible comparar a una persona deportista que entrena para un triatlón con alguien sedentario que no se ejercita a diario. Tampoco es lo mismo un adulto de edad media, que un adolescente en plena etapa de crecimiento. Y, por supuesto, el estado de salud. Hay patologías en las que se recomienda no dejar demasiado tiempo entre una y otra ingesta.

La miembro de la academia de nutricionistas considera que el mensaje se tergiversó. «La idea de las cinco comidas se llevó a cabo tomando una merienda no saludable». Este es, para ella, el error. Hacer cinco ingestas al día no supone ningún problema «si me tomo un puñado de frutos secos o una fruta», comenta. Cosa diferente es que el producto escogido sea un ultraprocesado.

Comida arriba, comida abajo, el endocrinólogo y miembro de la SEEN recuerda que el cuidado de la salud no debe ser complicado: «En la actualidad, puede parecerlo debido a ciertas tendencias que hacen que el bienestar parezca difícil de alcanzar». Sin embargo, los principios básicos se mantienen fieles a la tradición. El abecé de una buena alimentación no se escapa de lo que todos saben o suponen que debe ser. «Se deben priorizar alimentos naturales, variados y nutritivos como las frutas, las verduras, el pescado, el aceite de oliva o la carne magra, y minimizar el consumo de carne roja», indica. A la par, recomienda evitar el exceso de ultraprocesados.