GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Nutrium explica en qué consiste el ayuno intermitente saludable

Comunicados | 15/11/2022 | 00:00

El ayuno intermitente es un nuevo estilo de vida y se ha convertido en una de las dietas de moda. Consiste en hacer ciclos entre períodos en los que se come y períodos en donde se ayuna. Las fórmulas más utilizadas son la 16:8 y 12:12, aunque también puede hacerse 20:4 o incluso un día entero de no ingesta. Algunos estudios sugieren que esta forma de comer puede ofrecer beneficios como la pérdida de grasa, una mejor salud y longevidad. Nutrium explica todo acerca de un ayuno saludable

/COMUNICAE/

El ayuno intermitente es un nuevo estilo de vida y se ha convertido en una de las dietas de moda. Consiste en hacer ciclos entre períodos en los que se come y períodos en donde se ayuna. Las fórmulas más utilizadas son la 16:8 y 12:12, aunque también puede hacerse 20:4 o incluso un día entero de no ingesta. Algunos estudios sugieren que esta forma de comer puede ofrecer beneficios como la pérdida de grasa, una mejor salud y longevidad. Nutrium explica todo acerca de un ayuno saludable

No necesariamente se hace para bajar de peso. Realizar un ayuno intermitente implica pasar ciertos periodos sin ingerir alimentos, esto podría bajar la cantidad de calorías que se consumen al día y contribuir en la pérdida de peso, pero todo dependerá del tipo de nutrientes que se ingieran durante el periodo de alimentación.

El ayuno prolongado favorece la lipólisis (quema de grasa). El ayuno durante más de 10 horas seguidas, favorece la pérdida de grasa, puesto que la reserva de glucosa en sangre se va agotando y se pone en marcha entonces la vía de las grasas como fuente de energía. Pero hay que tener precaución porque puede ocurrir lo mismo con los depósitos de glucógeno muscular. Por eso, es importante saber elegir cuáles son los nutrientes necesarios para los momentos de ingesta.

Se mantiene el nivel de azúcar en sangre. El cuerpo humano está preparado para mantener estables los niveles de glucosa, por eso no es necesario comer constantemente. En el ayuno, se liberan sustancias como el glucagón y cortisol, que se encargan de utilizar la glucosa almacenada y dotar de energía al organismo.

Es compatible con el ejercicio físico. Siempre que se mantenga el consumo de calorías necesario

para cada deportista, así como los macronutrientes adecuados, no habría reducción en el rendimiento. Además, entrenar en ayunas favorece ejercicios de fuerza y es más efectivo para perder grasa.

Hay que realizarlo progresivamente. El ayuno requiere un periodo de adaptación. Mientras más veces ayunes, más tiempo podrás pasar sin ingerir alimentos. Lo ideal es empezar de forma progresiva, con el tipo 12:12 y adaptar al organismo al tipo 16:8, el más popular. Se ha de saber que los líquidos como los tés, infusiones o café solo no rompen el ayuno.

Consultar SIEMPRE a un especialista. Antes de adentrarse en el ayuno intermitente, hay que acudir a un profesional que pueda asesorar, valorando el estado nutricional, adecuando los tiempos y pautando las comidas correspondientes, contemplando las necesidades nutricionales.

En Nutrium: cuentan con expertos que ofrecen consulta presencial u online que pueden ofrecer una dieta personalizada adecuada. Así como un seguimiento del ayuno en función del estado físico del paciente y sus necesidades.

Acerca de Nutrium

Nutrium es el centro de Nutrición y Dietética referente en La Rioja y buena parte de España, gracias a sus completas consultas online. Sus especialistas elaboran dietas totalmente personalizadas y adaptadas a las necesidades de cada paciente, desde bajar o subir de peso, mejorar el rendimiento físico, aprender a comer de forma saludable y consciente, adaptar la alimentación a un horario, trabajo, ideología… Así como a las circunstancias personales tales como enfermedad, embarazo, alimentación infantil, competición…

Nutrium nace con vocación de acercar el último concepto de nutrición, salud y bienestar desde un claro compromiso con la felicidad de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Con un destacado equipo de especialistas en los diferentes campos de la nutrición, la salud, la psicología y el acondicionamiento físico, Nutrium marca la diferencia con una nueva forma de consulta que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos, eventos deportivos o colaboraciones con medios de comunicación, con el fin de promover la educación nutricional en todas las edades.

nutriumpfg.com

Nutrium

@nutrium_pfg

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/189765-nutrium-explica-en-que-consiste-el-ayuno-intermitente-saludable-.htm