GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

El rey de las no-dietas: ayuno intermitente

Actualidad Empresarial | 21/09/2021 | 00:00

Bajar de peso de forma definitiva puede lograrse con la práctica del ayuno intermitente. Esta sencilla metodología, que consiste en reprogramar las horas de comer para prolongar el ayuno, conlleva una gran cantidad de beneficios. De todos modos, para hacerlo de forma saludable y que garantice resultados, hay que acudir a un profesional. Sonia Lucena, mentora en psiconutrición, es una de las expertas del país en este ámbito.

¿El ayuno intermitente es una dieta?

Este método para llegar al peso ideal lleva años imponiéndose en el mundo de la nutrición. La psicóloga Sonia Lucena, mentora en el área nutricional, promueve el ayuno intermitente como una práctica saludable para lograr bajar de peso.

El ayuno intermitente es un método de nutrición planificado que consiste en disminuir el horario en el que se realizan las comidas y ampliar el tiempo en ayunas y, por lo tanto, no se trata de una dieta.

Existen varios protocolos para realizar esta práctica. El protocolo 16/8, por ejemplo, recomienda realizar las comidas durante 8 horas continuas y un ayuno de 16 horas. Por lo general, este método precisa saltarse una comida. También se incluye el ayuno de las 24 horas, pero este es con fines más específicos.

De todos modos, Lucena recomienda la metodología 12/12. Esta consiste en realizar 12 horas de comida para posteriormente cumplir con las 12 horas de ayuno. Se trata de una técnica mucho más sencilla, ya que se puede programar el ayuno para las horas de sueño, adelantando la cena y posponiendo el desayuno.

El efecto rebote y los demás desórdenes alimenticios que elimina el ayuno intermitente

Lucena, experta en reprogramar hábitos alimenticios, orientando al paciente en la eliminación de patrones que llevan a consumir alimentos poco saludables, plantea el ayuno intermitente como el método funcional para tratar ciertos desórdenes alimenticios que impiden bajar de peso llevando una alimentación sana.

Convencida de que para reducir el peso no es necesario hacer dieta, la psicóloga se enfoca principalmente en sanar emociones como la ansiedad y la depresión, que llevan a las personas a

ingerir cualquier tipo de comida en todo momento.

El ayuno intermitente produce una serie de beneficios que lo convierten en una la de las tendencias a nivel nutricional. Al no regirse por una dieta, las probabilidades que tiene la persona de sufrir un efecto rebote en el momento en el que abandone el ayuno se reducen. Además, evita tener que gastar grandes cantidades de dinero en alimentos dietéticos.

El ayuno intermitente mejora la composición corporal, ayuda a quemar grasa, frena el envejecimiento de las células, refuerza el sistema inmune, disminuye el colesterol y tiene efecto detox. Todos estos beneficios son lo que le han convertido en una de las alternativas favoritas de las personas que desean perder peso de una forma saludable.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/156764-el-rey-de-las-no-dietas-ayuno-intermitente.htm