

Fecha: 19-03-2025

Fuente: The Clinic

Título: De mal aliento, dolor de cabeza y taquicardias: las dolorosas consecuencias de pasar largos periodos sin comer

Visitas: 63.339

VPE: 275,842

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://www.theclinic.cl/2025/03/19/de-mal-aliento-dolor-de-cabeza-y-taquicardias-las-dolorosas-consecuencias-de-pasar-largos-periodos-sin-comer/>

Ya sea por olvido o por practicar ayunos intermitente, personas pasan largos periodos sin comer y no piensan las graves consecuencias que se pueden generar en un corto y/o largo plazo. <p> Hay personas que olvidan comer por varios periodos de tiempo o bien, que prefieren privilegiar el hacer cosas por sobre comer. Por otro lado, hay quienes no sienten hambre y pasan más de cinco horas sin ingerir alimentos. También están las personas que practican el denominado ayuno intermitente.

Todas esas conductas, de alguna forma, están provocando consecuencias en tu cuerpo. <p> <p> El académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor, Rubén Reinoso, explica que un ayuno normal es aquel que se prolonga por cuatro o seis horas y que no genera mayores cambios en el cuerpo.

“Cuando una persona deja de comer cuatro o cinco horas, el cuerpo está utilizando los sustratos energéticos, está utilizando los hidratos de carbono, las azúcares, la grasa que consumió”, explica. <p> <p> Sin embargo, a medida que este ayuno se prolonga hay consecuencias.

“Si una persona hace un ayuno de ocho horas, no todos los días, puede ir generando no mucho impacto, salvo que hiciéramos ayunos intencionados como los ayunos intermitentes”, señala. <p> <p> La diferencia en el tiempo de los ayunos <p> <p> powered by <p> <p> El nutricionista, Paolo Castro, enfatiza que “es importante definir cuánto es el largo tiempo del ayuno, porque nuestro cuerpo está adaptado, al menos, para el ayuno prolongado. Entiéndase como el ayuno nocturno. Si es que el ayuno conlleva a ingerir menos calorías de lo que se gasta, entonces, va a haber una pérdida de masa muscular, una pérdida de masa grasa. Si esto es muy prolongado o se repite muchas veces durante un periodo de meses, también pudiese haber una pérdida de masa ósea “ <p> <p> En ese sentido, Reinoso también hace una diferencia. “Una persona que olvide comer entre cuatro ó seis horas, el cuerpo responde perfectamente y no pasa absolutamente nada. Son los ayunos más prolongados los que van a generar cambios hormonales, cambios fisiológicos que van a ir generando otras consecuencias.

El cuerpo es capaz de adaptarse, son los ayunos mayores a 16 horas cuando ya el cuerpo actúa de otra manera”. <p> <p> Por otro lado, la nutricionista y académica de la Escuela de Tecnología Médica UDP, Lidia Paz Castillo, señala que “olvidar comer durante largos periodos puede tener consecuencias negativas para la salud, como fatiga, falta de concentración y alteraciones metabólicas como la hipoglucemia, hipotensión hasta la lipotimia o pérdida del conocimiento “. <p> <p> El ayuno intermitente <p> <p> Polémica causó el actor Francisco Pérez-Bannen, quien compartió su experiencia realizando un ayuno de 73 horas.

Fue en su cuenta de Instagram donde comentó que su propósito era “desintoxicar, depurar, desbloquear centros energéticos y alinear nuestra mente, cuerpo y espíritu”. <p> <p> A juicio de Castillo, el ayuno puede traer beneficios para la salud, “pero todavía hay muchas cosas que no sabemos desde la medicina basada en la mejor evidencia. Para algunos, el ayuno puede causar problemas”. <p> <p> “Estudios han encontrado que las personas que regularmente ayunan más de 16 o 18 horas al día tienen un mayor riesgo de cálculos biliares. Incluso es más probable que necesiten cirugía para extirpar la vesícula biliar. Comer durante 12 horas y luego ayunar durante 12 horas en forma fisiológica es seguro para la mayoría de las personas. El ayuno fisiológico debe iniciarse a las 19 horas.

En las horas de comida deben optar por alimentos naturales saludables, para obtener beneficios”, agregó. <p> <p> En tanto, Reinoso apunta que “cuando el periodo de ayuno es mayor, siempre van a haber cambios hormonales que van generando distintas consecuencias. Un ayuno mayor de 72 horas va a generar cambios hormonales que llevan a varias cosas. En algún momento aumentan hormonas como el cortisol y ese aumento en ayunos tan largos puede generar consecuencias como irritabilidad, cambios en el humor, alternaciones del sueño, insomnio, estrés. Generalmente está asociado a emociones negativas e incluso se relaciona con problemas renales y hepáticos” <p> <p> Otra de las consecuencias son “ halitosis, cefalea, mal aliento, taquicardias, producción de cálculos.

Si lo miramos desde cómo funciona el cuerpo, el aumento de cuerpos cetónicos y el aumento de cortisol va a generar todo lo contrario a un bienestar “. <p> <p> Otras consecuencias, a juicio de Castro, pueden ser disminuciones de variados nutrientes. “La disminución de vitaminas del complejo B va a llevar a poder desarrollar anemia, la B6 está relacionada con esto.

Ahí entraríamos en una situación en la cual un ayuno que produzca una mala alimentación va a llevar a poder desarrollar otros síntomas y también

De mal aliento, dolor de cabeza y taquicardias: las dolorosas consecuencias de pasar largos periodos sin comer

miércoles, 19 de marzo de 2025, Fuente: The Clinic



Ya sea por olvido o por practicar ayunos intermitente, personas pasan largos periodos sin comer y no piensan las graves consecuencias que se pueden generar en un corto y/o largo plazo.

Hay personas que olvidan comer por varios periodos de tiempo o bien, que prefieren privilegiar el hacer cosas por sobre comer. Por otro lado, hay quienes no sienten hambre y pasan más de cinco horas sin ingerir alimentos. También están las personas que practican el denominado ayuno intermitente. Todas esas conductas, de alguna forma, están provocando consecuencias en tu cuerpo.

El académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor, Rubén Reinoso, explica que un ayuno normal es aquel que se prolonga por cuatro o seis horas y que no genera mayores cambios en el cuerpo. “Cuando una persona deja de comer cuatro o cinco horas, el cuerpo está utilizando los sustratos energéticos, está utilizando los hidratos de carbono, las azúcares, la grasa que consumió”, explica.

Sin embargo, a medida que este ayuno se prolonga hay consecuencias. “Si una persona hace un ayuno de ocho horas, no todos los días, puede ir generando no mucho impacto, salvo que hiciéramos ayunos intencionados como los ayunos intermitentes”, señala.

La diferencia en el tiempo de los ayunos

generados by

El nutricionista, Paolo Castro, enfatiza que “es importante definir cuánto es el largo tiempo del ayuno, porque nuestro cuerpo está adaptado, al menos, para el ayuno prolongado. Entiéndase como el ayuno nocturno. Si es que el ayuno conlleva a ingerir menos calorías de lo que se gasta, entonces, va a haber una pérdida de masa muscular, una pérdida de masa grasa. Si esto es muy prolongado o se repite muchas veces durante un periodo de meses, también pudiese haber una pérdida de masa ósea “

En ese sentido, Reinoso también hace una diferencia. “Una persona que olvide comer entre cuatro ó seis horas, el cuerpo responde perfectamente y no pasa absolutamente nada. Son los ayunos más prolongados los que van a generar cambios hormonales, cambios fisiológicos que van a ir generando otras consecuencias. El cuerpo es capaz de adaptarse, son los ayunos mayores a 16 horas cuando ya el cuerpo actúa de otra manera”.

Por otro lado, la nutricionista y académica de la Escuela de Tecnología Médica UDP, Lidia Paz Castillo, señala que “olvidar comer durante largos periodos puede tener consecuencias negativas para la salud, como fatiga, falta de concentración y alteraciones metabólicas como la hipoglucemia, hipotensión hasta la lipotimia o pérdida del conocimiento “.

El ayuno intermitente

Polémica causó el actor Francisco Pérez-Bannen, quien compartió su experiencia realizando un ayuno de 73 horas. Fue en su cuenta de Instagram donde comentó que su propósito era “desintoxicar, depurar, desbloquear centros energéticos y alinear nuestra mente, cuerpo y espíritu”.

A juicio de Castillo, el ayuno puede traer beneficios para la salud, “pero todavía hay muchas cosas que no sabemos desde la medicina basada en la mejor evidencia. Para algunos, el ayuno puede causar problemas”.

“Estudios han encontrado que las personas que regularmente ayunan más de 16 o 18 horas al día tienen un mayor riesgo de cálculos biliares. Incluso es más probable que necesiten cirugía para extirpar la vesícula biliar. Comer durante 12 horas y luego ayunar durante 12 horas en forma fisiológica es seguro para la mayoría de las personas. El ayuno fisiológico debe iniciarse a las 19 horas.

En las horas de comida deben optar por alimentos naturales saludables, para obtener beneficios”, agregó. En tanto, Reinoso apunta que “cuando el periodo de ayuno es mayor, siempre van a haber cambios hormonales que van generando distintas consecuencias. Un ayuno mayor de 72 horas va a generar cambios hormonales que llevan a varias cosas. En algún momento aumentan hormonas como el cortisol y ese aumento en ayunos tan largos puede generar consecuencias como irritabilidad, cambios en el humor, alternaciones del sueño, insomnio, estrés. Generalmente está asociado a emociones negativas e incluso se relaciona con problemas renales y hepáticos”.

Otra de las consecuencias son “ halitosis, cefalea, mal aliento, taquicardias, producción de cálculos.

Si lo miramos desde cómo funciona el cuerpo, el aumento de cuerpos cetónicos y el aumento de cortisol va a generar todo lo contrario a un bienestar “.

Otras consecuencias, a juicio de Castro, pueden ser disminuciones de variados nutrientes. “La disminución de vitaminas del complejo B va a llevar a poder desarrollar anemia, la B6 está relacionada con esto.

Ahí entraríamos en una situación en la cual un ayuno que produzca una mala alimentación va a llevar a poder desarrollar otros síntomas y también

enfermedades “. </p> <p> Las recomendaciones para quienes olvidan comer</p> <p> La nutricionista Castillo entregó una serie de recomendaciones para aquellas personas que pasan largos periodos sin comer por olvidos. </p> <p> Planificar las comidas : establecer horarios regulares, con luz natural, para las comidas principales (desayuno, almuerzo) y onces-comida ayuda a robustecer una ingesta nutricional adecuada y evita olvidos. </p> <p> Cocinar y preparar, alimentos naturales saludables de la estacionalidad con anticipación : tener disponibles opciones rápidas y nutritivas como frutas frescas, vegetales cortados, legumbres cocidas, yogur natural o frutos secos. </p> <p> Mantenerse hidratado : beber agua fresca regularmente ocho vasos diarios (1,5 litros mínimo). Puede ayudar a diferenciar entre hambre y sed, evitando la omisión de comidas por confusión. ?</p> <p> Gestionar el estrés : El estrés puede interferir con las señales de hambre. Practicar técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, puede ser beneficioso. Implementar estos hábitos puede contribuir a una alimentación más regular y equilibrada, promoviendo un estado de salud óptimo. </p>