LITORALPRESS

Fecha: 26-08-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **4 claves que conectan el ayuno y la salus cardiovascular**

Pág. : 5
Cm2: 559,7
VPE: $ 7.352.252

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Ayunar puede reducir la resistencia a la insulina, favoreciendo niveles más estables de glucosa en la sangre.

PEXEL CREATIVE COMMONS

4 claves que conectan el ayuno y la salud cardiovascular

1 Regula la presión arterial

Francisco Undurraga, médico internista de Clínica MEDS, menciona que "diversos estudios muestran que el ayuno puede ayudar a bajar la presión arterial, especialmente en personas con hipertensión, reduciendo el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular". Asimismo, Giovanna Valentino, académica de Nutrición y Dietética de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina UC, plantea que el ayuno puede ser una opción para personas con sobrepeso u obesidad, siempre que sea conversado con un profesional.

2 Disminuye la inflamación crónica

"El ayuno puede reducir marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva (CRP). Menos inflamación significa menos daño a las arterias y menor riesgo de aterosclerosis", describe el médico Undurraga. La CRP es una proteína producida por el hígado cuyo aumento indica inflamación en el organismo; en ese sentido, un estudio de investigadores de la Universidad de Cambridge publicado en 2024 mostró que el ayuno efectivamente puede inhibir la actividad del mecanismo asociado a la inflamación crónica en el cuerpo.

3 Mejora del perfil lipídico

"El ayuno puede disminuir los triglicéridos y el colesterol LDL (colesterol 'malo'), mientras que puede aumentar el HDL (colesterol 'bueno'), mejorando el equilibrio general de grasas en la sangre", afirma el médico Undurraga. En tanto, Valentino menciona que "todos realizamos un ayuno fisiológico durante el sueño. En este período, los niveles de insulina disminuyen y los ácidos grasos se convierten en el principal sustrato energético, lo que reduce triglicéridos y otros marcadores inflamatorios y lipídicos".

4 Ayuda a la sensibilidad a la insulina

Undurraga plantea que ayunar puede reducir la resistencia a la insulina, favoreciendo niveles más estables de glucosa en sangre, ayudando a prevenir la diabetes tipo 2, que es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Por su parte, la académica Valentino agrega que no basta con restringir calorías, sino que es fundamental elegir alimentos adecuados, como puede ser la dieta mediterránea (que prioriza frutas, verduras, poca carne roja, entre otros), cuya evidencia respalda la reducción del riesgo a presentar eventos cardiovasculares. ■