LITORALPRESS

Fecha: 19-03-2024
Medio: El Labrador
Supl. : El Labrador
Tipo: Noticia general
Título: **Censo para la toma de decisiones**

Pág. : 3
Cm2: 241,0
VPE: $ 361.489

Tiraje: 2.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Censo para la toma de decisiones

El ayuno intermitente es una metodología de alimentación, en la que se contemplan ventanas de tiempo en que las que las personas pueden comer y el resto de las horas estipuladas se mantienen sin hacerlo. Hoy en día, existen diversos equipos de investigación que estudian diferentes enfoques de esta técnica. Por un lado, se encuentran tipos de ayuno con tiempos restringidos, en donde se pueden pasar dieciséis horas sin alimentarse; otro que consiste en dieciocho horas e incluso algunos más estrictos, se organizan en días alternos, manteniendo a la persona sin comer durante veinticuatro horas.

En este sentido, este tipo de prácticas que se han vuelto bastante populares en el último tiempo, ya sea a través de redes sociales o en diversas plataformas de difusión. El enfoque principal de esta técnica, se centra en la pérdida de peso, utilizado generalmente por personas con obesidad o sobrepeso, que en muchos casos la adoptan sin una supervisión médica pertinente, poniendo en riesgo su salud.

Hasta ahora las investigaciones realizadas se siguen desarrollando para ir conociendo más sobre este sistema de alimentación, el análisis científico deberá rectificar si esta forma de ingesta de alimentos podría generar una deficiencia nutricional en los pacientes o incluso producir otras consecuencias en su organismo, cuando es realizada a largo plazo.

Dentro de los efectos negativos conocidos hasta el momento, considerando al carácter altamente restrictivo de este tipo de dietas, se encuentra la pérdida de ánimo, fatiga, ansiedad, insomnio, dolores de cabeza y náuseas. Teniendo en cuenta nuevamente, que estas son repercusiones conocidas al día de hoy, pudiendo contener otros riesgos si se mantiene por un periodo largo de tiempo o sin una supervisión profesional del tratamiento.

Por otro lado, contemplando sus beneficios, se ha encontrado que el ayuno intermitente mejoraría ciertamente la baja de peso; aumentaría la sensibilidad a la insulina en pacientes insulino resistentes; ayudaría a disminuir la presión arterial e incluso contribuiría a reducir ciertos síntomas asociados al Síndrome del Ovario Poliquístico.

Sin embargo, tal y como se ha dejado en evidencia, los análisis llevados a cabo en la actualidad se enfocan en una aplicación de esta metodología por dos a tres meses como máximo, es decir, un acotado periodo de tiempo. Se desconoce los riesgos o beneficios que puede traer este tipo de alimentación en pacientes a lo largo de un año o incluso un tiempo mayor de su aplicación.

De igual manera, es importante, que aquellas personas que se interesen en este tipo de procedimientos, consulten a un especialista, ya que, la alimentación y su funcionamiento variará entre cada paciente según su estado nutricional, sexo, edad, estado de salud, patologías, si realiza actividad física frecuentemente, entre otros factores incidentes en estos casos.

Janet Cossio Hidalgo, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, Sede Viña del Mar.

Las opiniones vertidas en las columnas de este medio son de exclusiva responsabilidad de cada columnista y no de la editorial del diario.