LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: ¿Importa el horario en que empezamos a comer? El debate sobre el ayuno intermitente

Pág. : 11
Cm2: 905,4

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Ciencia&Sociedad

> Hay quienes lo hacen sin inconvenientes y otras personas que pueden experimentar síntomas como mareos, debilidad o bajo rendimiento.
> ***Katherine Rozas Pardo.*** *Profesora de Educación Física del Centro de Vida Saludable UdeC.*

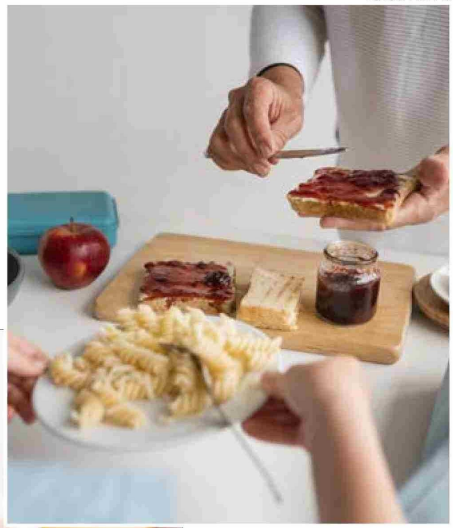
Noticias UdeC
contacto@diarioconcepcion.cl

MIRADA ACADÉMICA

¿Importa el horario en que empezamos a comer? El debate sobre el ayuno intermitente

Docentes UdeC recuerdan que no existe una recomendación que se ajuste a todas las personas y sugieren la supervisión de profesionales antes de adoptar cambios tan grandes en la alimentación. Diabéticos, embarazadas y menores no deberían sumarse a la tendencia.

FOTOS: FREEPIK



En redes sociales se ha vuelto común encontrar recomendaciones basadas en la experiencia personal, bajo el argumento del "a mí me funcionó", muchas veces emitidas por personas sin formación o respaldo profesional. Un ejemplo de esto es la práctica del ayuno intermitente.

Lo que comúnmente se entiende como ayuno intermitente, es un patrón de alimentación "que alterna períodos de ayuno voluntarios, con períodos de alimentación. Existen varias formas, que implican restringir el horario en que se consumen alimentos desde 16 a 24 horas" explicó la docente de la Facultad de Farmacia, nutricionista Montserrat Victoriano Rojas.

La profesional detalló que la mayoría de los análisis actuales concuerdan en que la alimentación por tiempo limitado durante el día, es decir, patrones que tienen una ventana de ayuno entre 12-21 horas al día "tienen efecto positivo en la reducción de peso, presión arterial y metabolismo de la glucosa. Sin embargo, la mayoría de los estudios actuales tienen un seguimiento a corto plazo", advirtió.

Popular en redes, pero debe adaptarse a cada persona

El ayuno intermitente es una práctica que ha ganado popularidad en los últimos años, sin embargo, no existe una recomendación única que se ajuste a todas las personas. Una arista que preocupa especialmente en caso de personas con alguna patología crónica. Otra, la práctica de actividad física en ayunas: "hay quienes lo hacen sin inconvenientes y otras personas que pueden experimentar síntomas como mareos, debilidad o bajo rendimiento", añadió la profesora de Educación Física del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción, Katherine Rozas Pardo. La docente destacó que la tolerancia a esta práctica es muy individual "y dependerá del tipo de ejercicio, su duración, la condición física y, especialmente, del estado de salud general".

La Dra. Victoriano sostuvo que es importante que el tipo de ayuno se adapte de manera individual, "esto en relación con el patrón de alimentación que la persona tenía antes y al ritmo circadiano, esto con el fin de lograr adherencia en el tiempo, porque cortos periodos en general no muestran beneficios importantes". Rozas se sumó a la indicación, agregando que, en casos de personas con alguna patología, "el ayuno debe ser abordado con precaución y siempre bajo supervisión profesional, ya que puede tener efectos importantes en los niveles de glucosa o en el metabolismo en general".

¿Existen personas que no deban realizar periodosde ayuno?

Si, quienes sufran de trastornos de la conducta alimentaria, "o tendencia a tener patrones desorganizados en asociación con desregulaciones emocionales, las personas que amamantan y embarazadas", indicó Victoriano. Para la docente es siempre recomendable realizar una evaluación de salud previa y acudir con profesionales. "En algunos casos como adolescentes, yo no recomendaría a los padres que dejaran a sus hijos/hijas realizarlo de manera independiente", afirmó.

Hoy las personas están cada vez más preocupadas por su apariencia física, "y realizar patrones de alimentación no adaptados o restricciones alimentarias diversas ha probado ser nocivo para la salud mental, y eso es un riesgoso" indicó la docente de la Facultad de Farmacia UdeC. La Doctora en Nutrición Humana indicó que, si las personas están a "dieta" gran parte del tiempo o deben alterar su patrón alimentario frecuentemente para lograr cambios que son temporales, "es imperativo acudir a un profesional y adaptar los objetivos nutricionales a los que es realmente realizable y sostenible".

Equilibrar la alimentación para mejorar el rendimiento físico

Para Rozas, más allá del ayuno, es fundamental destacar la importancia de una alimentación equilibrada, que incluya todos los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. "Estos son esenciales para tener energía, favorecer la recuperación muscular y optimizar el rendimiento físico. Tanto quienes entrenan en ayuno como quienes lo hacen después de comer necesitan contar con una estrategia alimentaria que se ajuste a sus necesidades, objetivos y estilo de vida", explicó.

El llamado es a informarse y buscar siempre el acompañamiento de profesionales antes de realizar cambios importantes en la alimentación o el entrenamiento. "Cada cuerpo es distinto, y cuidar de nuestra salud de forma consciente y personalizada es clave para obtener resultados sostenibles y seguros", cerró Rozas.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl