

WILL COLE

Ayuno intuitivo

*Plan de ayuno intermitente y flexible de cuatro
semanas para recargar tu metabolismo
y renovar tu salud*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

AYUNO INTUITIVO

Will Cole

Título original: *Intuitive Fasting*

1.ª edición: junio de 2022

Traducción: *Daniel Aldea*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2021, Will Cole

Publicado por acuerdo con Rodale Books, sello editorial de Random House, división de Penguin Random House, LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-875-6

Depósito Legal: B-9.936-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prefacio de Gwyneth Paltrow	9
Introducción: Manifiesto del ayuno intuitivo	11

PRIMERA PARTE

La nueva era del ayuno

Capítulo 1. Los orígenes del ayuno y la libertad alimentaria ...	19
Capítulo 2. Conociendo la flexibilidad metabólica:	
El secreto del ayuno intuitivo	31
Capítulo 3. Los cinco beneficios principales del ayuno intuitivo	53
Capítulo 4. Ayuno y dieta alta en grasas: El dúo definitivo	75

SEGUNDA PARTE

El plan de ayuno flexible de 4 semanas

Capítulo 5. Primera semana: Reinicio	91
Capítulo 6. Segunda semana: Recarga	103
Capítulo 7. Tercera semana: Renovación	119
Capítulo 8. Cuarta semana: Reequilibrio	135

TERCERA PARTE

Ayuno intuitivo: Primeros pasos y más allá

Capítulo 9. Bienvenido al estilo de vida cetotariano	155
Capítulo 10. Caja de herramientas del ayuno intuitivo	185
Capítulo 11. Guía rápida del plan de ayuno flexible de 4 semanas	235
Capítulo 12. Después de las 4 semanas	247

CUARTA PARTE

Recetas para el ayuno intuitivo y plan de alimentación

Capítulo 13. La práctica del ayuno intuitivo:

Las recetas	261
Agradecimientos	381
Índice analítico	383
Acerca del autor	395

Para Amber, Solomon y Shiloh:
vuestro inefable amor son las brasas
que alumbran estas páginas y mi vida.
Soy vuestro con cada respiración.

Prefacio

De entre todas las formas distintas de comer que he probado a lo largo de los años, desde la comida macrobiótica hasta la vegana pasando por programas de depuración sobre los que prefiero ahorrarme los detalles, lo que a mí me ha funcionado es comer de una forma intuitiva. Cuando como lo que me parece correcto, me siento mejor.

Sin embargo, este tipo de consejo suele darse sin una hoja de ruta para llegar a él. Como si algo que es intuitivo no requiriera de mayor discusión, mientras que las dietas dogmáticas se conmemoran y se aprenden de memoria.

Will Cole me ha proporcionado –y también a vosotros– una hoja de ruta. En *Ayuno intuitivo*, Will propone un programa definido de cuatro semanas diseñado para que te sientas lo mejor posible durante las semanas posteriores. Éste no es un libro dogmático. No te castigará ni te impondrá restricciones. Lo más difícil que encontrarás en sus páginas es la insistencia de Will para que te muestres dispuesto a escucharte a ti mismo, a tu propio cuerpo, a tu intuición. Aunque esto pueda parecer sencillo, no suele ser fácil, al menos no al principio. Pero con la voz de Will como guía para ayudarte a recalibrarte, y con la nueva comprensión de lo que tu cuerpo te pide y de cómo puedes responder, se convierte en algo factible y, me atrevería a decir, incluso estimulante.

Hay terapeutas que comparten la misma pasión que siente Will por comprender los hallazgos de la investigación científica clásica. Algunos comparten su pasión por el trabajo individualizado con sus pacientes, mientras que otros, su pasión por ayudar a los enfermos crónicos o a aquellos pacientes con algún tipo de enfermedad misteriosa que llegan a su consulta tras haberlo «probado todo». Algunos comparten su pasión por divulgar sus conocimientos al público en general de un modo accesible. Sin embargo, muy pocos seres

humanos comparten todas estas pasiones a la vez. Y son aún menos los que se esfuerzan por mantenerlas vivas o alcanzan el éxito mientras lo hacen. Y, por lo que yo sé, nadie lo hace con tanta humildad y cariño como Will.

En *Ayuno intuitivo*, Will ha dado lo mejor de sí mismo: todo lo que sabe sobre alimentación y nutrición, así como el mejor modo de alimentar el cuerpo para reforzar sus funciones curativas. En él encontrarás todo lo que Will ha aprendido sobre la reducción de la inflamación, el restablecimiento del equilibrio, la recarga del metabolismo y el restablecimiento de la salud intestinal. Sí, el libro incluye los resultados de estudios científicos, pero también revela algunos hallazgos sorprendentes sobre el ayuno que Will ha descubierto simplemente escuchando a sus pacientes. (Otra cosa que me encanta de él, que escucha —y aprende— de sus pacientes).

Ha sido un placer ser testigo del efecto Will Cole, ver cómo ha ayudado a transformar y mejorar la salud de muchas personas de todo el mundo. Estoy encantada de que ahora tú también puedas experimentarlo.

Gwyneth Paltrow
fundadora y consejera delegada de *goop*,
Noviembre de 2020

Manifiesto del ayuno intuitivo

El tejido del universo está bordado mediante un hermoso equilibrio. La dualidad está engarzada en el cosmos. Desde el influjo lunar sobre las mareas, pasando por el despertar de las flores en primavera después del largo invierno, hasta el delicado flujo y reflujo de las hormonas, la naturaleza está infundida de un ritmo grácil y dicotómico del que cada uno de nosotros es una parte intrínseca. Dondequiera que hay equilibrio, hay orden; y cuando se pierde ese equilibrio, surgen los problemas.

El mundo moderno está lleno de estridentes desequilibrios de todo tipo. Desde los atascos de tráfico en las ciudades contaminadas hasta la vorágine interminable de contenidos en Internet que adormecen la mente, de una cosa podemos estar seguros: la vida moderna está llena de desequilibrios ruidosos y enrarecidos que nos afectan de un modo excesivo.

Este estruendo global no es sólo externo, sino también interno. Millones de personas se encuentran en un estado de algarabía constante que afecta tanto a su cuerpo como a su salud. Las consecuencias del ruido y el caos que llenan nuestro mundo son muy graves: desde las afecciones autoinmunes y la ansiedad, hasta la depresión y la diabetes, pasando por las enfermedades cardiovasculares y los problemas hormonales. Afortunadamente, hay una manera de volver a mostrarse receptivo ante los mensajes que nuestro cuerpo está tratando de enviarnos.

Detente y aprende

¿Cuándo fue la última vez que tuviste hambre? No me refiero a la última vez que experimentaste un bajón de azúcar, un antojo o la sensación de que «deberías» comer antes de un largo día de trabajo o de una actividad prolongada. ¿Cuándo fue la última vez que tuviste hambre de verdad? ¿Que sentiste el estómago vacío y lo oíste gruñir y protestar, que te dijo que era el momento de comer?

Para la mayoría de los que vivimos en el mundo desarrollado, es probable que haga bastante tiempo. Al fin y al cabo, nuestro estilo de vida está pensado para que nos sintamos cómodos y relajados, de modo que nunca solemos estar demasiado lejos de una máquina expendedora o de un local de comida rápida. En lugar de pasar de la saciedad al hambre y de nuevo a la saciedad, la mayoría de nosotros fluctuamos entre estar más o menos hambrientos, más o menos satisfechos después de comer y continuamente más o menos ansiosos por consumir azúcar, carbohidratos y cafeína. Además, también nos sentimos débiles, nos ponemos de malhumor o nos entran náuseas si pasamos unas cuantas horas sin picar o comer algo, lo que acaba provocando que llenemos las carteras y guanteras con barritas energéticas y otros tentempiés saludables –o, la mayoría de las veces, no tan saludables– para ayudarnos a evitar estos incómodos síntomas.

Muchos de nosotros nunca nos hemos planteado preguntas como éstas: ¿Como porque mi cerebro me lo dice o porque mi cuerpo tiene hambre de verdad? ¿Desayuno porque me lo han dicho o porque *realmente* me despierto con hambre? ¿Me siento más en sintonía con las señales naturales del hambre que me envía el cuerpo o con las reglas alimentarias que he seguido desde que era niño? ¿Me siento cómodo con mi plan alimentario diario o, por el contrario, me siento una víctima de él?

Lo que comemos y cuándo lo hacemos está tan arraigado en nuestra cultura y en nuestro estilo de vida que muchos de nosotros nunca nos hemos preguntado si el modo en que estamos comiendo nos funciona.

El problema es que existe muchos dogmas relacionado con las dietas y una gran confusión respecto a la comida. Es posible que un determinado tipo de dieta funcione para algunas personas, pero no para otras. Todos somos únicos, de un modo hermoso y sorprendente. Distintas facetas de un único diamante, cada uno de nosotros refleja la luz a su manera. Por eso, en los usos medicinales de la comida creo que deberíamos guiarnos por la intuición, por el conocimiento profundo de lo que tu cuerpo necesita realmente para alimentarse y nutrirse.

La buena noticia es que puedes recuperar la confianza en tu propio cuerpo, en su capacidad para enviarte las señales pertinentes. De ese modo, serás capaz de elegir los alimentos y los hábitos de vida adecuados para tu cuerpo. En este libro te enseñaré a utilizar una herramienta transformadora, el ayuno intermitente, de una manera innovadora y flexible, lo que te permitirá tomar las decisiones correctas tanto para tu salud como para tu bienestar. El ayuno intermitente es una práctica vital consistente en períodos específicos de ayuno, como, por ejemplo, dejar una ventana de 16 horas entre la cena y el desayuno del día siguiente o sólo comer en días alternos. Es posible que, ahora mismo, esto te parezca contradictorio. ¿Cómo puede ayudarme el *ayuno intermitente* a conseguir una *alimentación intuitiva*? Bueno, me alegro de que me hagas esa pregunta.

Durante mucho tiempo, el ayuno se ha ganado la reputación de ser un método demasiado restrictivo y dogmático. Sin embargo, mucha gente ha seguido ciegamente la regla alimentaria consistente en «comer tres veces al día además de los tentempiés entre las comidas» que nos enseñaron de niños, y lo hacemos como si nos moviéramos con el piloto automático, incluso cuando dicha rutina hace que no nos sintamos bien.

¿No te parece que eso también es restrictivo?

Para mí lo es.

Muchos de nosotros debemos lidiar con el caos interno a todas horas y todos los días. Y cuando tu cuerpo está desequilibrado resulta muy difícil decidir qué necesita realmente para conseguir un

bienestar repleto de energía. Es difícil comer de forma intuitiva cuando te hallas en un estado de desequilibrio. Cuesta ver las cosas claras. ¿Es intuición o un antojo? ¿Es intuición o un desequilibrio hormonal? Comer de forma emocional no es lo mismo que comer intuitivamente. Comer de forma compulsiva no es un sinónimo de comer intuitivamente.

Como especialista en medicina funcional, mi pasión es descubrir el origen de los problemas de salud crónicos y permitir que el cuerpo restablezca su equilibrio y redescubra la calma. He diseñado un plan de ayuno intuitivo para ayudarte a silenciar todo el ruido que te rodea y para que seas capaz de escuchar la serena vocecita de tu intuición, la voz que te dice *qué debes comer exactamente y cuándo debes hacerlo*. Lo que diferencia al ayuno intuitivo de otros tipos de ayuno es que no está diseñado para resultar difícil o restrictivo; no se trata de pasar hambre, sino de respetarse a uno mismo. Si somos capaces de amar un poco más a nuestro cuerpo, podremos llevar a cabo actos extraordinarios de bienestar. Durante siglos, se ha utilizado el ayuno como un método para fortalecer el cuerpo y mejorar la salud general. Mediante el ayuno intuitivo seremos capaces de reconectar con la forma en que nuestros antepasados hacían las cosas, ¡porque ellos sí que sabían lo que hacían!

Al principio puede que el ayuno te resulte una idea un poco extraña, pero también lo es, si no más, comer sin sentido durante todo el día y nunca lograr estar completamente satisfecho. Cuando te detienes a pensar en ello, resulta bastante absurdo que hayamos creado tantas reglas en torno a los alimentos y la comida, y que todo el mundo las siga ciegamente.

En este libro, te voy a pedir que pongas patas arriba todo lo que crees saber sobre lo que comes, cuándo comes y con qué frecuencia lo haces. Vamos a desechar juntos las arcaicas reglas alimentarias con las que hemos estado viviendo y a sustituirlas por nuestras propias reglas. También me gustaría pedirte que, desde este mismo instante, dejes de lado cualquier idea preconcebida que tengas respecto al ayuno intermitente. Voy a pedirte que entres en un nuevo mundo, en el mundo de la alimentación sin dogmas.

A diferencia de muchos otros planes de ayuno intermitente, el que he diseñado no es punitivo ni está lleno de afirmaciones del tipo «haz esto o si no...»; es sencillo, factible, eficaz y para todo tipo de personas. Durante el viaje que estamos a punto de emprender juntos, te haré descubrir un estilo de vida que te ayudará a silenciar el ruido que te rodea y a entrar en contacto con tus patrones alimentarios instintivos, los cuales nada tienen que ver con las reglas alimentarias que nos han inculcado desde niños. Y durante el proceso, perderás peso, si es eso lo que necesitas, te sentirás más satisfecho, aumentarás tu nivel de energía y potenciarás tu productividad. En resumen, encontrarás tu centro. Haré que descubras el ayuno a través del plan de ayuno flexible de 4 semanas, un método que te dará vía libre para dejar de cumplir con las expectativas externas acerca de la comida. El plan de ayuno flexible de 4 semanas contiene diversos y originales protocolos de ayuno intermitente para reiniciar el cuerpo, recargar el metabolismo, renovar las células y reequilibrar las hormonas. También te proporciono un plan alimentario personalizado para reducir la inflamación y mejorar la salud intestinal. He diseñado específicamente cada detalle del plan de ayuno flexible de 4 semanas para que puedas reconectar con tu intuición acerca de la comida y de la forma en la que comes. Al final del viaje, te sentirás mejor de lo que te has sentido en mucho tiempo; o incluso mejor de lo que te has sentido nunca. En 4 semanas te demostraré que el ayuno es incluso más natural que hacer 3 comidas completas al día y que combinar períodos en los que comes y otros en los que ayunamos es una de las cosas más fáciles y naturales del mundo.

A lo largo de los años, he tratado a miles de pacientes de todo el mundo y he ayudado a miles de personas a mejorar su salud a través de mi consulta y de mis libros. Al recomendarlo a mis pacientes, he comprobado de primera mano cómo el ayuno intuitivo puede optimizar la salud de una persona; e incluso me ha ayudado a transformar mi propia salud. El programa que he diseñado para este libro incluye recetas, planes alimentarios y horarios de alimentación diarios, de ese modo sabrás en todo momento qué debes comer o cuán-

do debes hacerlo. Yo mismo te guiaré durante todo el proceso, y jamás tendrás la sensación de estar nadando contracorriente.

Creo que la comida y el bienestar deberían ser algo divertido y mágico, algo que siempre trato de transmitir tanto a mis pacientes como en mis libros. El primero, *Mi plan Ketotariano*, trataba sobre la alquimia existente entre las dietas a base de plantas y las dietas keto. Mi segundo libro, *El espectro de la inflamación*, trataba sobre la metamorfosis de la confusión alimentaria en libertad alimentaria. El que tienes entre las manos, *Ayuno intuitivo*, aborda el despertar de la curación sin límites y la paz alimentaria.

En un mundo tan desequilibrado como en el que vivimos, este libro pretende recalibrar, simplificar y sacarnos de la cabeza, para volver a *meter en nuestro cuerpo*, todo lo relacionado con la comida.

¿Estás listo? Empecemos a deshacernos de las reglas alimentarias... juntos.

PRIMERA PARTE

La nueva era del ayuno



Los orígenes del ayuno y la libertad alimentaria

Si al leer las palabras «ayuno intermitente» acude a tu mente la imagen de alguien dando sorbitos de agua con aspecto miserable y hambriento, lo entiendo. El ayuno intermitente tiene la reputación de ser demasiado radical y excesivamente restrictivo. A menudo es criticado por la forma en que promueve una cultura dietética perjudicial obsesionada con la pérdida de peso y con conseguir el «cuerpo perfecto».

La idea de no comer puede desencadenar pensamientos y hábitos negativos preexistentes y, en determinados casos, cumplir con una serie de reglas dietéticas estrictas o ayunar puede llegar a ser una forma de autocastigo disfrazada de práctica de bienestar. Es fácil asumir que el ayuno no es más que otra forma de dieta restrictiva.

Pero la verdad es muy distinta: el auténtico ayuno intermitente no tiene nada que ver con el castigo, la restricción de calorías ni con ningún otro tipo de restricción. De hecho, todo lo anterior es la antítesis de los conceptos que presentamos en *Ayuno intuitivo*.

Y, sin embargo, descubrirás que muchas personas siguen utilizando los conceptos de «restricción calórica crónica» y «ayuno intermitente» como si fueran sinónimos. Para que quede claro: la restricción calórica crónica y el ayuno no son lo mismo.

Ésta es la diferencia:

- **Restricción calórica crónica:** La reducción de la ingesta media diaria de calorías por debajo de lo normal durante un largo período de tiempo.

- **Ayuno intermitente:** La limitación de la frecuencia con la que se come, o no comer nada, durante ciertos períodos del día, la semana o el mes.

¿Ves la diferencia? La clave del ayuno intermitente reside en *cuándo* se come, no cuánto. El ayuno intermitente, especialmente el tipo de ayuno que pondremos en práctica en este libro, en realidad, no tiene nada que ver con el recuento de calorías, la restricción crónica de alimentos ni la reducción general de la ingesta.

Entonces, ¿de dónde viene la confusión entre el ayuno y la restricción calórica crónica? Probablemente porque uno de los efectos secundarios del ayuno intermitente es la pérdida saludable de peso. Aunque tanto el ayuno como la restricción calórica tienen en común la pérdida de peso, eso no significa que sean lo mismo. De hecho, irónicamente, algunos estudios han demostrado que, para perder peso, el ayuno puede ser incluso más eficaz que la reducción crónica de calorías. Por ejemplo, un estudio publicado en la reputada revista *Nature* demostró que, en 28 adultos obesos, el ayuno provocó una mayor pérdida de peso y de grasa que la restricción calórica.¹

Si esto te resulta sorprendente, debes saber que no eres el único. Mucha gente sigue operando bajo la vieja lógica según la cual la pérdida de peso consiste en «introducir y eliminar calorías», cuando lo cierto es que la pérdida de peso es un proceso mucho más complicado de lo que parece indicar esta ecuación excesivamente simplista. El cuerpo no es una calculadora de calorías, sino un laboratorio químico, y el ayuno intermitente nos ayuda reiniciar el hermoso laboratorio bioquímico que es nuestro metabolismo.

El ayuno intermitente desencadena cambios fundamentales en la fisiología del cuerpo que ayudan a quemar más grasa, a sentirte me-

1. Byrne, N.M., Sainsbury, A., King, N.A., *et al.*: «Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men; the matador study», *International Journal of Obesity*, Londres, vol. 42(2), pp. 129-138 (2018). doi:10.1038/ijo.2017.206.

nos hambriento y a recuperar la energía, cambios que abordaremos en profundidad a lo largo del libro. Por ahora, sin embargo, vamos a centrarnos en el hecho de que el ayuno intermitente, sencillamente, es mucho más fácil de mantener que la restricción calórica (la cual puede provocar estados continuos de mal humor, hambre e insatisfacción). Muchas dietas fracasan, y lo hacen por un motivo: la restricción calórica crónica ralentiza el metabolismo y pone al cuerpo en modo de inanición, lo que provoca que intente retener la grasa.² Un estudio comparativo de la eficacia del ayuno intermitente y la restricción calórica continua descubrió que el ayuno intermitente es una gran alternativa para la pérdida de peso, especialmente para aquellas personas que les cuesta mantener una dieta basada en la restricción calórica crónica.³

Un momento, ¿no se supone que debemos comer con más frecuencia y en pequeñas cantidades para mantener activo el metabolismo? ¿No es esa la forma más saludable de vivir y mantener nuestro peso ideal?

Aunque, a primera vista, esta idea pueda parecer lógica, lo cierto es que la teoría no supera las pruebas empíricas. Un ensayo aleatorio utilizó dos grupos de pacientes diabéticos: un grupo hizo de cinco a seis comidas pequeñas al día y, el segundo, solo dos comidas pero más cuantiosas.⁴ El número de calorías que consumían los dos grupos era el mismo, pero los resultados mostraron que dos comidas

2. Baker, D.B. y Keramidas, N.: «The psychology of hunger», *Monitor on Psychology*, vol. 44(9) (octubre de 2013). www.apa.org/monitor/2013/10/hunger

3. Carter, S., Clifton, P.M., Keogh, J.B.: «The effects of intermittent compared to continuous energy restriction on glycaemic control in type 2 diabetes: a pragmatic pilot trial», *Diabetes Research and Clinical Practice*, vol. 122, pp. 106-112 (2016). doi:10.1016/j.diabres.2016.10.010.

4. Kahleova, H., Belinova, L., Malinska, H., *et al.*: «Eating two larger meals a day (breakfast and lunch) is more effective than six smaller meals in a reduced-energy regimen for patients with type 2 diabetes: a randomised crossover study» (publicación corregida en *Diabetologia*, vol. 58[1], pp. 205 [2015], *Diabetologia*, vol. 57(8), pp. 1552-1560 (2014). doi:10.1007/s00125-014-3253-5.

más cuantiosas al día provocaban una mayor pérdida de peso, un menor contenido de grasa hepática, una mayor sensibilidad a la insulina de la glucosa oral, etc. En otras palabras, es mejor para el metabolismo, la pérdida de peso y el equilibrio del azúcar en sangre optar por hacer dos comidas más copiosas al día. Nuestro cuerpo digiere y utiliza mejor los alimentos que ingerimos para obtener energía utilizable cuando comemos menos veces al día pero de forma más abundante.

Otras investigaciones han demostrado que, a pesar de que los tentempiés están pensados para evitar comer en exceso —y pueden ayudar a sentirnos saciados temporalmente—, no hacen que se coma menos durante las comidas, lo que significa que en general se acaben consumiendo más alimentos y calorías.⁵ Los resultados de otro estudio en pacientes que se habían sometido hacía poco a una cirugía bariátrica mostraron la relación existente entre una mayor frecuencia en las comidas y la disminución de la pérdida de peso.⁶

Tenemos integradas en el cerebro ideas como el «control de las porciones» y «comer pequeñas cantidades a lo largo del día». Sin embargo, según datos del Reino Unido, publicados en el *American Journal of Public Health*, estos consejos habituales sólo ayudan a perder peso a uno de cada 210 hombres obesos y a una de cada 124 mujeres obesas.⁷ Esas cifras son escandalosa y vergonzosamente malas: se trata de una tasa de fracaso del 99,5 %, y las cifras son aún más preocupantes en el caso de la obesidad mórbida. Es evidente

5. Chapelot, D.: «The role of snacking in energy balance: a biobehavioral approach», *The Journal of Nutrition*, vol. 141(1), pp. 158-162 (2011). doi:10.3945/jn.109.114330.

6. Ribeiro, A.G., Costa, M.J., Faintuch, J., Días, M.C.: «A higher meal frequency may be associated with diminished weight loss after bariatric surgery», *Clinics*, Sao Paulo, vol. 64(11), pp. 1053-1058 (2009). doi:10.1590/S1807-59322009001100004.

7. Fildes, A., Charlton, J., Rudisill, C., *et al.*: «Probability of an obese person attaining normal body weight: cohort study using electronic health records», *American Journal of Public Health*, vol. 105(9), pp. e54-e59 (2015). doi:10.2105/AJPH.2015.302773.

que las estrategias que utilizamos actualmente no nos funcionan. Al analizar estas cifras, nos vemos obligados a replantearnos todo aquello que nos han enseñado sobre el mejor modo de perder peso. La verdad es que comer durante todo el día, aunque sean pequeñas cantidades, resulta muy pernicioso. La digestión consume mucha energía y puede interferir en otros procesos físicos importantes. Sencillamente, no es natural picar antes de acostarse, despertarse o comer, y después pasarse el día comiendo barritas de cereales y palomitas (por muy saludables, en teoría, que sean estos alimentos).

Otra idea errónea muy común acerca del ayuno es que, dado que este puede provocar pérdida de peso, sus beneficios para la salud deben atribuirse a la propia pérdida de peso. En realidad, esta teoría ha sido estudiada y refutada.

Por ejemplo, un ensayo aleatorio con 100 mujeres, la mitad de las cuales siguió un régimen de ayuno intermitente y la otra mitad una dieta de reducción calórica del 25 %, demostró que las mujeres de ambos grupos perdieron aproximadamente la misma cantidad de peso tras seis meses, pero las mujeres que hicieron la dieta de ayuno tuvieron un mayor aumento de la sensibilidad a la insulina y una mayor reducción del perímetro abdominal, lo que, evidentemente, puede traducirse en un mayor control del peso a largo plazo.⁸ Otros estudios, citados en un concienzudo artículo científico publicado en el *New England Journal of Medicine*, han demostrado específicamente que ciertos beneficios del ayuno intermitente (como la mejora en la regulación de la glucosa, la presión arterial y la frecuencia cardíaca, o la eficacia de la resistencia y la pérdida de grasa abdominal) son independientes de sus efectos

8. Harvie, M.N., Pegington, M., Mattson, M.P., *et al.*: «The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women», *International Journal of Obesity*, Londres, vol. 35(5), pp. 714-727 (2011). doi:10.1038/ijo.2010.171.

sobre el peso.⁹ Tal y como subrayan los autores del artículo, los estudios en humanos y animales han demostrado que los beneficios del ayuno no se reducen a la pérdida de peso provocada por el ayuno. Por el contrario, aseguran que el ayuno intermitente estimula poderosos mecanismos de curación que estaban latentes en el organismo. El ayuno mejora la salud y favorece la pérdida de peso de un modo que no está estrictamente relacionado con el déficit calórico. Por el contrario, el ayuno desencadena transformaciones en las secuencias metabólicas y hormonales que devuelven el equilibrio al cuerpo y le permiten mantener un peso saludable con mayor facilidad y de una forma más natural. En resumen, es mejor estar más sano para poder perder peso que intentar perder peso para estar más sano.

¿Lo ves? Ya te he dicho que te iba a pedir que cogieras todo lo que sabías sobre el ayuno y la alimentación y lo tirarás por la ventana.

El médico interior: Una historia del ayuno

El ayuno ha llegado al mundo de la pérdida de peso como la nueva gran tendencia del bienestar, provocando entre el público la idea errónea de que el ayuno es una moda más.

Cuando la verdad es que el ayuno no es algo precisamente nuevo.

Todas las grandes religiones o filosofías espirituales incorporan el ayuno de alguna manera. En el ámbito religioso, pasar períodos de tiempo sin comer a menudo sirve para obtener una mayor claridad, manifestar el sacrificio y ayudarnos a ser más receptivos ante los poderes superiores. En el judaísmo, Yom Kippur es un día de ayuno completo (¡ni siquiera puede beberse agua!) y se considera el día más sagrado del año. En el islam, el Ramadán es un ayuno de 28 a 30 días, en el cual no se permite comer ni beber durante el día. En

9. De Cabo, R. y Mattson, M. P.: «Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease». *New England Journal of Medicine*, vol. 381(26), pp. 2541-2551 (2019). <https://doi.org/10.1056/nejmra1905136>

el cristianismo, la Cuaresma, los 40 días que preceden a la Pascua, y el Adviento, el tiempo que precede a la Navidad, empezaron siendo períodos de ayuno, introspección y oración.

Entre las tribus nativas americanas, el ayuno se practicaba antes y durante la búsqueda de una visión; los pueblos ayunaban antes de llevar a cabo las principales ceremonias realizadas durante el cambio de estación; los chamanes creían que el ayuno les permitía tener visiones más claras y controlar a los espíritus. En la antigua Grecia, se pensaba que ingerir alimentos aumentaba el riesgo de que las fuerzas demoníacas entraran en el cuerpo, por lo que los griegos ayunaban a menudo. En India, el jainismo tiene varias tradiciones de ayuno, entre ellas la de no comer hasta la saciedad en la vida cotidiana. La lista podría seguir *ad infinitum*.

Los seres humanos también han ayunado durante siglos por razones médicas, mucho antes de que tuviéramos estudios científicos revisados por expertos que respaldaran sus beneficios. Los primeros registros del ayuno con fines médicos se remontan al siglo v a. C. ¿Recuerdas a Hipócrates, el padre de la medicina occidental? Pues bien, Hipócrates recomendaba a sus pacientes que se abstuvieran de comer o beber durante determinados períodos de tiempo si se veían afectados por ciertas enfermedades o por dolencias que necesitaran tiempo y espacio para curarse por sí solas.¹⁰ Paracelso, el famoso médico que ejerció hace más de quinientos años, también consideraba que el ayuno era un gran remedio, y llegó a denominarlo «el médico interior».

Con el paso de las décadas, médicos, científicos y profesionales de la salud continuaron sintiéndose intrigados por los beneficios del ayuno para la salud. A mediados del siglo xx, a la ciencia no le quedó más remedio que enfrentarse a la curiosidad que sentían muchos profesionales de la salud. Los investigadores comenzaron a observar a seres humanos y animales mientras ayunaban, registrando cómo el ayuno afectaba a su salud y bienestar. Algunos incluso experimenta-

10. Ayuno. (s.f.). Recuperado el 2 de septiembre de 2020 de la página web de la Enciclopedia Británica: www.britannica.com/topic/fasting

ron con ellos mismos. Un médico llamado F. Penny ayunó durante treinta días, durante los cuales tomó nota de sus indicadores físicos y metabólicos. En 1909, sus anotaciones se publicaron en el *British Medical Journal*.¹¹ Se recurrió al ayuno para combatir trastornos convulsivos (una serie de trastornos que implican la contracción y relajación rápida de los músculos, como en los ataques epilépticos) ya en la década de 1910.¹² En 1915 se recomendó el ayuno como tratamiento para la obesidad, cuando dos médicos, Folin y Denis, recomendaron episodios cortos de ayuno como estrategia segura y eficaz para la pérdida de peso.¹³

Desde entonces, la ciencia ha confirmado que los cuerpos cetónicos inducidos por el ayuno resultan útiles para combatir los trastornos convulsivos.¹⁴ A finales del siglo xx, a medida que se hacían más descubrimientos sobre las numerosas maneras en que el ayuno podía afectar a nuestra salud, empezaron a surgir distintos métodos y filosofías de ayuno. En la actualidad, el ayuno se estudia como tratamiento potencial para una lista casi interminable de enfermedades y disfunciones: la diabetes, el asma, el dolor crónico, el síndrome metabólico (una serie de afecciones que aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular), la obesidad, las enfermedades autoinmunes, como el lupus o la esclerosis múltiple (EM), e incluso las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

-
11. Penny, F.: «Notes on a thirty days' fast», *British Medical Journal*. Vol. 1(2528), pp. 1414-1416 (junio de 1909). doi:10.1136/bmj.1.2528.1414.
 12. Kim, J.M.: «Ketogenic diet: Old treatment, new beginning». *Clinical Neurophysiology Practice*, vol. 2, pp. 161-162 (2017). Publicado el 24 de julio de 2017. doi:10.1016/j.cnp.2017.07.001; www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6123870/
 13. Gilliland, I.C.: «Total fasting in the treatment of obesity», *Postgraduate Medical Journal*, vol. 44(507), pp. 58-61 (1968). doi:10.1136/pgmj.44.507.58; <https://pmj.bmj.com/content/postgradmedj/44/507/58.full.pdf>
 14. Hartman, A.L., Rubenstein, J.E., Kossoff, E.H.: «Intermittent fasting: a "new" historical strategy for controlling seizures?», *Epilepsy Research*, vol. 104(3), pp. 275-279 (2013). doi:10.1016/j.eplepsyres.2012.10.011.

La fisiología del ayuno

Hoy en día, la sensación es que cada día se publica un nuevo estudio de investigación sobre el ayuno. Aunque su éxito en la medicina moderna responde a diversos factores, casi todos sus beneficios pueden explicarse por su capacidad para conectar a los humanos con la información codificada en sus genes, lo que nos permite establecer una conexión más estrecha con la forma de vida de nuestros antepasados. Y esto es así porque, pese a haber ayunado por motivos religiosos y de salud a lo largo de la historia, también lo hemos hecho por necesidad.

Piénsalo de este modo: antes de que existieran los frigoríficos, los alimentos envasados y los restaurantes de comida rápida, la gente estaba acostumbrada a pasar largos períodos de tiempo sin comer, y el cuerpo humano lo ha ido codificando en nuestro ADN durante milenios. Es importante analizar los beneficios para la salud del ayuno desde una perspectiva hereditaria y genética porque, en la actualidad, seguimos trabajando con un ADN prácticamente idéntico, a pesar de que nuestro estilo de vida ha cambiado drásticamente, sobre todo en los últimos cien años. De hecho, los científicos estiman que el 99% de nuestra información genética no ha cambiado en más de 10 000 años.¹⁵

Aunque nuestros genes prácticamente no han cambiado, nuestro estilo de vida sí: pasamos de vivir en sociedades cazadoras-recolectoras a hacerlo en culturas agrícolas, lo que dio lugar a una era en la que los alimentos estaban siempre disponibles. Desde la perspectiva de la totalidad de la existencia humana, se han producido cambios extraordinariamente drásticos en un período de tiempo muy corto y que afectan a cosas tan básicas como: el agua que bebemos, el aire que respiramos, el suelo en el que crecen nuestros alimentos, los

15. Cordain, L., Eaton, S.B., Sebastian, A., *et al.*: «Origins and evolution of the western diet: health implications for the 21st century». *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 81(2), pp. 341-354 (2005). doi:10.1093/ajcn.81.2.341.

alimentos que comemos y la frecuencia con la que lo hacemos. Esto se ha traducido en una especie de desajuste genético-epigenético: nuestro genoma se adaptó para permitirnos simultanear los períodos de alimentación con los de ayuno; el problema es que le hemos dado la espalda a este proceso adaptativo porque actualmente *no dejamos de comer en ningún momento*.

Y esto, ¿por qué es un problema? Porque, dado que el ayuno está literalmente codificado en nuestros genes, el cuerpo ha evolucionado para llevar a cabo ciertas funciones en los momentos de saciedad y otros en los de hambruna. Por ejemplo, la autofagia (cuando el cuerpo hace limpieza y recicla las células y proteínas muertas y dañadas) se desencadena durante los períodos en los que no comemos. Tras unas 8 o 10 horas sin comida, el cuerpo entra en un estado metabólico que recibe el nombre de cetosis, conocido por sus efectos beneficiosos tanto sobre el cerebro como el metabolismo. Ciertos mecanismos sólo se activan en períodos de ayuno pero, dado que casi todo el mundo come tres veces al día y pica entre las comidas, los mecanismos facilitados por el ayuno nunca se activan y permanecen en un estado de letargo perpetuo. Según algunos investigadores, este desajuste evolutivo es uno de los principales motivos que explican el incremento de problemas de salud crónicos hasta extremos nunca vistos antes en la historia de la humanidad, los mismos problemas de salud crónicos que muchos de nosotros sufrimos a diario. Sin embargo, los problemas no acaban ahí.

Como aseguran los autores de un estudio publicado en *Trends in Cognitive Sciences*, la disponibilidad y el consumo perpetuos de alimentos provocan cambios en el ADN molecular epigenético y en las proteínas que repercuten negativamente en la cognición, cambios que incluso pueden transmitirse a las generaciones futuras.¹⁶ En otras palabras, la falta de períodos de ayuno ha acabado atrofiando los mecanismos de curación y sabotando nuestra salud; además, es

16. Mattson, M.P.: «An evolutionary perspective on why food overconsumption impairs cognition». *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 23(3), pp. 200-212 (2019). doi:10.1016/j.tics.2019.01.003.

probable que estemos transmitiendo dicha confusión a nuestros hijos. Por eso es tan importante volver a conectar, a través del ayuno intuitivo, con el modo de vida de nuestros antepasados. Con el paso de las generaciones, nuestro cuerpo ha evolucionado para sobrellevar de forma natural los períodos de tiempo sin alimentarse; hemos dado la espalda a ese proceso de adaptación, y las consecuencias son graves. En el próximo capítulo exploraremos con más detalle las consecuencias actuales que dicho desajuste provoca sobre la salud de la humanidad y hasta qué punto la mayoría de la gente las padece sin tan siquiera saberlo.