

CYNTHIA THURLOW, NP

LA TRANSFORMACIÓN DEL AYUNO INTERMITENTE



El programa de 45 días para mujeres
para perder peso, mejorar la salud hormonal
y retrasar el envejecimiento



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos 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

LA TRANSFORMACIÓN DEL AYUNO INTERMITENTE

Cynthia Thurlow

1.ª edición: octubre de 2023

Título original: *Intermittent Fasting Transformation*

Traducción: *Manu Manzano*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2022, Cynthia Thurlow

Obra publicada por acuerdo con Avery, sello editorial de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC

(Reservados todos los derechos)

© 2023, 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: 978-84-1172-053-3

DL B 13275-2023

Printed in Spain

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

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

Introducción	9
------------------------	---

PRIMERA PARTE

Ayuno intermitente: cuerpo y hormonas sanos

Capítulo 1. ¿Por qué el ayuno intermitente?	21
Capítulo 2. Equilibra tus hormonas maestras	41
Capítulo 3. Activa tus hormonas de control de peso	57
Capítulo 4. Restaura tus hormonas sexuales, tiroides y melatonina.	71
Capítulo 5. El ayuno intermitente y la etapa de tu vida	89

SEGUNDA PARTE

El estilo de vida del ayuno intermitente

Capítulo 6. Entonces, ¿qué debo comer?	115
Capítulo 7. Cómo complementar durante el ayuno.	143
Capítulo 8. Prepararte para un ayuno exitoso	163

TERCERA PARTE

Cuarenta y cinco días para la transformación

Capítulo 9. Fase 1: inducción – días 1 a 7	185
Capítulo 10. Fase 2: optimización – días 8 a 37.	205
Capítulo 11. Fase 3: modificación – días 38 a 45.	233
Capítulo 12. Mantén tu estilo de vida de ayuno intermitente	243
Capítulo 13. Los planes de comidas AI:45.	255
Capítulo 14. Las recetas del AI:45.	265

Apéndice	347
Agradecimientos	351
Índice analítico	355

*A mis amores... Todd (también conocido como The Hubs),
mis muchachos (Jack y Liam) y los «doods» (Cooper y Baxter);
gracias por inspirarme para crecer y llegar mucho más allá
de mis sueños más salvajes.*

Introducción

Como mujeres, todas queremos una vida llena de alegría, vitalidad y significado, y no hay nada que diga que no podamos tenerla. Nuestra esperanza de vida está en su punto más alto. Nuestros hábitos de salud también lo están. Comemos mejor, hacemos ejercicio de manera más inteligente pero no más intensa, y aprendemos a encontrar el equilibrio en nuestras vidas mucho más plenas. Tenemos todo a nuestro favor y aún hay mucho que esperar. Pero a medida que envejecemos, notamos que ya no somos tan enérgicas ni tan jóvenes como solíamos ser. Simplemente no nos sentimos como nosotras mismas.

¿Alguna vez te has sentido así? Si es así, me gustaría presentarte a alguien. Tenía un trabajo exigente como enfermera en activo. Era intelectualmente rigurosa, con largas horas de atención frente a las demandas de sus pacientes, sus familias y otros colegas.

Además, tenía dos hijos en primaria y sentía que su horario la obligaba a perderse gran parte de lo que estaba pasando en sus vidas. No podía dormir toda la noche. Por la mañana, apenas tenía energía suficiente para levantarse de la cama. Estaba aumentando de peso y se sentía gorda y desaliñada.

Llena de frustración, continuó con esta existencia acelerada. Trató de mejorar sus síntomas modificando su nutrición y dieta, pero se excedió con la reducción de carbohidratos y haciendo demasiado ejercicio. Ambos aspectos de su vida cotidiana empeoraron las cosas.

Luego sufrió una infección intestinal grave y desarrolló sensibilidades debilitantes al gluten y a los productos lácteos. Su glándula tiroi-

des, responsable del metabolismo y otras funciones, no podía seguir el ritmo. En lugar del volumen correcto de cortisol, la hormona del estrés, para mantenerla alerta y despierta, con extras ocasionales para una emergencia de lucha o huida, sus cantidades se mantenían crónicamente elevadas.

Desde el punto de vista hormonal, se encontraba en las etapas iniciales de la perimenopausia, ese período de cinco a siete años que precede a la menopausia, y en una época de fluctuaciones hormonales salvajes. La progesterona caía y los estrógenos subían y bajaban. Estos cambios hormonales empeoraron su aumento de peso y fomentaron antojos de alimentos poco saludables. Los factores estresantes de su vida se sumaron a su trastorno hormonal.

Y valoró que aquello ya era suficiente. Decidió cambiar su estilo de vida. Dejó de hacer demasiado ejercicio, cambió a una actividad más suave como el yoga, eliminó los alimentos inflamatorios de su dieta y dejó de desnutrir su cuerpo. Sin embargo, su peso permanecía inalterable. Ni un solo kilo.

Finalmente accedió a tomar fármacos para su tiroides hipoactiva. Creía que los kilos de más desaparecerían como por arte de magia al tomar las pastillas. Pero no fue así. Su bienintencionado médico, su familia y sus amigos descartaron el aumento de peso y otros síntomas diciendo: «Ya tienes cuarenta y tantos años. Acostúmbrate a ello. Ésta es tu nueva normalidad».

Estaba desanimada, derrotada, no sabía a quién acudir y, en general, deprimida por su salud tan frágil.

Esa mujer era yo. El impacto acumulativo de demasiado estrés, muy poco sueño y muy pocos carbohidratos en mi dieta, combinado con ser esposa, madre y médica ocupada, me pasó factura. Mi estilo de vida ya no encajaba en mi idea de salud. Claramente necesitaba ayuda.

Al final encontré una solución simple y directa que cambió todo: el ayuno intermitente. Para mi asombro, descubrí que sanó mi cuerpo, restableció la armonía de mis hormonas y me hizo sentir increíble y al mando de mi vida de nuevo. Y una mejor salud dio paso a la pérdida de peso.

Entonces, ¿qué es ese milagro llamado ayuno intermitente? Aprenderás todo sobre ello en este libro, pero en términos simples, el ayuno

intermitente es una estrategia en la que se come con menos frecuencia, poniendo el énfasis en cuándo se come en lugar de en qué se come.

Al principio era escéptica. El ayuno intermitente parecía muy radical y contrario a la sabiduría convencional. Después de todo, ¿no se supone que debemos ingerir tres comidas saludables al día, con refrigerios nutritivos en medio?

La respuesta a esa pregunta, respaldada por una sorprendente cantidad de pruebas clínicas, es: «En realidad, no». A medida que profundizaba en la ciencia, aprendí sobre algunos beneficios asombrosos del ayuno intermitente. Restaura nuestros ritmos intrínsecos, quema grasas, regenera nuestra salud hasta el nivel celular y estabiliza nuestras hormonas. A su vez, tenemos menos probabilidades de desarrollar obesidad, diabetes, enfermedades vasculares y trastornos autoinmunes. También prevenimos la «rigidez metabólica», un término que suelo utilizar a menudo. Si no eres metabólicamente flexible, te resultará difícil consumir grasas o carbohidratos de manera eficiente para obtener energía, y esto puede provocar enfermedades metabólicas como resistencia a la insulina, presión arterial alta, inflamación y otras afecciones.

Estaba emocionada por lo que había aprendido. Y sabía que tenía que hacer algo diferente, ya que estaba en muy mal estado y no obtenía los resultados que quería. Así que decidí probar el ayuno intermitente en una población de uno: yo (el proverbial N de 1).

Los resultados fueron poco menos que transformadores. Finalmente perdí ese peso rebelde. Equilibré mis hormonas locas y fuera de control. Me sentía más enérgica y más concentrada, con una perfecta claridad mental. Era más productiva por la mañana porque no comía ni digería alimentos. No sólo eso, era más productiva a lo largo del día porque mi horario ya no giraba en torno a la planificación de comidas y refrigerios. El ayuno intermitente cambió mi vida, y sabía que cambiaría la de los miles de mujeres con las que ahora trabajo. Todo esto me llevó a desarrollar mi plan AI:45.

Este plan único adopta un enfoque individualizado del ayuno intermitente diseñado expresamente para mujeres. Tenemos nuestra propia anatomía (nuestra estructura) y fisiología (función) únicas que no son como las de los hombres. Todo esto involucra hormonas, que son dife-

rentes de un día a otro y varían significativamente según la etapa de nuestra vida: premenopáusica, perimenopáusica, menopáusica y posterior. No existe una estrategia única para el ayuno intermitente, lo que hace que el AI:45 sea tan diferente de otros regímenes dietéticos.

Mi misión

Con mi plan AI:45, ayudo a las mujeres a verse y sentirse mejor de lo que jamás podrían imaginar, que es mi principal enfoque personal y profesional. Sin embargo, llegar a este punto de mi carrera implicó muchos giros y vueltas en el camino.

Como antecedentes, soy enfermera en activo, es decir, una enfermera registrada con un título de posgrado en atención primaria de adultos. Evaluamos a los pacientes, hacemos diagnósticos y los ingresamos en hospitales. Prescribimos medicamentos y brindamos tratamientos, como hacen los médicos.

Ha habido un auge en este campo que nadie podría haber previsto en la década de 1990, y hoy en día muchas personas ponen el cuidado de su salud en nuestras manos.

No me había propuesto seguir una carrera en medicina. Comencé como estudiante de derecho con el objetivo de convertirme en abogada. Aunque sacaba buenas notas y me encantaba estudiar derecho, no quería ejercerlo, así que no seguí ese camino. En cambio, entré a trabajar para una compañía de ordenadores, pero me sentía triste. La vida no estaba, y no está, destinada a ser vivida de esa manera.

Mi perro fue quien me orientó hacia el cuidado de la salud. Siempre había querido un perro y finalmente pude tener uno. Cuidar de mi amada mascota y de su salud me hizo darme cuenta de cuánto amaba cuidar el bienestar de todas las criaturas, tanto humanas como animales. Fue entonces cuando decidí volver a la escuela para asistir a clases para el curso propedéutico de medicina. Es irónico cómo una mascota puede cambiar tu vida. Sin embargo, resultó que el propedéutico no era más que otro desvío en mi carrera profesional. Un profesor me dijo: «No vayas a la escuela de medicina. Lo pasarás mal. Conviértete en enfermera en su lugar».

El consejo me caló hondo y tenía sentido. Después de todo, procedo de una larga línea de enfermeras y médicos. Era el negocio de la familia. Finalmente me di cuenta de que era mi vocación, y así cambió la trayectoria de mi carrera, esta vez para siempre.

Por fin tenía una visión clara de mí misma. Sabía que era digna y capaz, y que podía marcar la diferencia en el cuidado de la salud. Al final obtuve mis títulos de pregrado y posgrado en la Universidad Johns Hopkins. En un principio, elegí la Hopkins porque había desarrollado un profundo interés en la investigación del VIH y el sida y trabajé como estudiante en prácticas en su prestigioso departamento de VIH.

El trabajo fue satisfactorio pero un poco lento. Soy una adicta total a la adrenalina y necesito más en mi entorno laboral. De manera que acepté un trabajo como enfermera en un departamento de urgencias, donde tienes que responder a situaciones nuevas en cualquier momento del día o de la noche.

También tenía pasión por el cuidado del corazón. Así que comencé a trabajar en cardiología como enfermera. Todo aquello me encantó.

Pero tenía ciertas reservas. A lo largo de mi carrera en medicina clínica, me molestaba el hecho de que la mayoría de los pacientes empeoraran, no mejoraran. El enfoque de la medicina occidental para las enfermedades agudas y potencialmente mortales y las emergencias es innegable, pero ignora por completo la prevención de las enfermedades crónicas.

En ese momento, estaba casada y había dado a luz a mi primer hijo. Tenía un problema y estaba preocupada. Alrededor de los cuatro meses de edad, a pesar de haber sido exclusivamente amamantado, desarrolló un terrible eccema y estaba muy abatido. Le recetaron varias cremas, ninguna de las cuales resultó útil. Tenía que encontrar algo para curarlo, y no me detendría hasta hallarlo. A través de una investigación obstinada, descubrí que su eccema probablemente era causado por un desequilibrio interno más profundo que se originaba en una mala salud intestinal. Cambié su dieta a una de alimentos totalmente sin procesar, naturales y ricos en nutrientes. De hecho, cocinaba todos los alimentos yo misma; nada de lo que le daba de comer se producía a nivel comercial. Por fin su piel se curó. También me enteré de que

tenía alergias alimentarias potencialmente mortales, lo que me hizo pensar que tantos problemas de salud se originan con nuestras elecciones de alimentos.

Continué cuestionando el enfoque médico convencional para abordar y tratar las enfermedades. Con el tiempo, me desilusioné cada vez más con la prescripción de medicamentos y me interesé más en el impacto de la nutrición en la salud y el bienestar. Quería saber por qué mis pacientes enfermaban crónicamente, así que investigué todavía un poco más.

Me apasioné por cómo podía ayudar a las personas a prevenir y tratar enfermedades incluso antes de que se convirtieran en problemas crónicos. Consideré estudiar un doctorado, pero completé una certificación de *coaching* de bienestar. Luego encontré un programa de nutrición enfocado funcionalmente que encendió mi pasión por ayudar a mis pacientes. Me sumergí en el programa, por fin, decidí que era hora de tomar una decisión difícil: dejar mi trabajo de enfermera y comenzar mi propia práctica privada.

Fue una de las mejores cosas que he hecho. Construí un negocio de éxito y a estas alturas ya he trabajado con miles de mujeres. Me piden que hable con frecuencia sobre la salud y la nutrición de la mujer y el ayuno intermitente. Realicé dos charlas TEDx, una en 2018 y una segunda en 2019. Mi segunda charla TEDx, «Ayuno intermitente: técnica de transformación», se volvió viral, recibió más de ocho millones de visitas y me catapultó hasta el liderazgo de opinión sobre el ayuno intermitente y la salud de la mujer. ¡La respuesta realmente me pilló por sorpresa! Me sentí honrada y profundamente agradecida.

También estoy agradecida por el extraordinario trabajo que tengo ahora: guiar y cuidar a mujeres como tú que sienten que pueden mejorar en gran medida su estado de salud. Es normal sentirse así, en especial cuando no obtienes las respuestas que deseas de la medicina tradicional. Necesitas y mereces un enfoque muy diferente de la atención médica, con opciones seguras, naturales y efectivas que te ayuden a aprovechar al máximo tu vida. Proporcionar estas opciones y programas se convirtió en mi misión, mi llamada, en la vida.

Continué creando programas individuales únicos y programas grupales que nos apoyan y nos educan a todas sobre el envejecimiento

saludable y cómo la nutrición, el estilo de vida, las prácticas de mente y cuerpo y otras herramientas pueden trazar un nuevo rumbo hacia lo que serán las etapas más saludables y fructíferas de nuestras vidas.

Existe una relación enormemente poderosa entre los alimentos que ingerimos y cuándo lo hacemos y las mejoras que vemos en nuestro peso, salud y bienestar. Es muy enriquecedor saber que si escuchas a tu cuerpo y le das lo que necesita, puedes restaurar tu salud. Mi pasión es, y siempre, será ayudar a mujeres como tú a encontrar el bienestar a través del poder curativo del ayuno intermitente y de la nutrición.

Tu viaje

Lo que nos lleva al viaje que tú y yo estamos a punto de emprender ahora mismo. El AI:45 es tu oportunidad de participar en una experiencia transformadora que te mostrará el poder que tienes para perder peso y sentirte mejor, no dentro de unos meses, sino en sólo cuarenta y cinco días.

Estos cuarenta y cinco días te cambiarán la vida y el estilo de vida. Restablecerán tu metabolismo y biología, reequilibrarán tus hormonas, aumentarán tu energía, te liberarán de los antojos, te harán perder peso y revertirán los síntomas crónicos. Brindan la solución para mejorar rápida y profundamente tu salud cambiando sólo algunas cosas: lo que comes, cuándo comes, cómo descansas y te recuperas, y algunas acciones más.

La manera en que abordes el ayuno intermitente será única para ti. Cada mujer encaja en un perfil bioquímico distinto, denominado «bioindividualidad». Ésta es tu composición personal de hormonas, metabolismo y otras necesidades de salud específicas según tu edad, sexo, etapa de la vida y otros factores. Debido a que todas somos únicas, este programa está diseñado en torno a tu bioindividualidad, una de las principales razones por las que el AI:45 es diferente de otras formas de ayuno intermitente.

Durante los últimos años, he guiado a más de mil mujeres a través de este programa. Han experimentado un éxito profundo. Acuden a él para perder peso, pero siguen viniendo por los beneficios antienviejeci-

miento y por la salud en general que ofrece. Se convierte en un estilo de vida.

Aquí hay algunos comentarios de mujeres que participaron en una de mis clases magistrales recientes sobre el ayuno intermitente:

«He perdido un total de cuatro kilos. El 80 % de mis michelines ha desaparecido. Me siento más en sintonía con mi cuerpo y puedo hacer ayunos prolongados sin problemas. He podido rechazar la pizza y los dulces en el trabajo. Ya no me siento fatigada, lo cual ha sido un enorme avance para mí. He cambiado física, emocional y mentalmente en sólo tres semanas».

«Después de comenzar las clases, mi sueño mejoró, mis elecciones de alimentos fueron mejores y adelgacé tres kilos. Para mí, una mujer menopáusica de cincuenta y ocho años, estos beneficios me cambiaron la vida. Finalmente me di cuenta de que yo valgo la pena, y de que el esfuerzo que se necesita para estar saludable también vale la pena».

«Ya no me siento eternamente hambrienta, sino muy satisfecha. Mis únicos antojos son los alimentos saludables. Los niveles de glucosa se han normalizado. Mi sueño ha mejorado y duermo toda la noche. Tengo tanta energía que he aumentado la intensidad de mis caminatas a un trote rápido de seis kilómetros».

«Ya no soy adicta al azúcar. Mi pensamiento es claro. No me olvido de las palabras a mitad de la oración y he adelgazado tres kilos».

«El ayuno intermitente me ha dado tiempo para realizar una rutina matutina que implica caminar, respirar profundamente y disfrutar del té verde. Me siento muy bien y he podido concentrarme en construir mi negocio en línea con menos ansiedad. Desde que inicié el ayuno intermitente, he perdido algunos kilos, he alcanzado mi peso ideal y mi cuerpo ahora está más adaptado para quemar grasa».

El plan AI:45

El programa que estas mujeres siguieron con tanto éxito, y que tú también seguirás, se divide en tres fases. La *inducción*, una fase preparatoria de una semana, te muestra cómo limpiar tu despensa, eliminar el gluten y los lácteos, dejar de picar y elegir alimentos que estimulen

la quema de grasas. Con estas simples acciones, verás la pérdida de peso en la báscula de inmediato. Siéntete revitalizada después de eliminar los alimentos que han sido la fuente de tu fatiga, hinchazón y otros problemas intestinales, así como confusión mental. Y comienza a mejorar tu salud.

En la siguiente fase, de *optimización*, aprenderás a crear tus propios períodos de ayuno y alimentación, a seleccionar y cronometrar tus macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en función de si tienes la menstruación, o si estás pasando por la perimenopausia, camino a la menopausia o saliendo. Si te gusta lo que le pasa a tu cuerpo la primera semana, estarás encantada con los resultados de esta fase: mejoras aún más drásticas en la pérdida de peso, en los antojos, en los patrones de sueño, en el equilibrio hormonal, en la claridad mental, en el nivel de energía, en la función digestiva y en el bienestar general.

Después de eso, en la fase final, de *modificación*, un plan de una semana, proporciono pautas sobre estrategias avanzadas, como ampliar tu ventana de ayuno, variar tus ayunos, dosificar carbohidratos y más. Todos los beneficios que habrás experimentado hasta ese momento continuarán en esta fase y serán aún más drásticos.

Como ya he mencionado, te engancharás a este estilo de vida y querrás mantenerlo. Así que proporcionaré estrategias para hacer precisamente eso, el *mantenimiento*. ¡El AI:45, a partir de este momento, se convierte en una forma de vida natural y fácil!

Este libro puede ser un salvavidas para ayudarte a sentirte y vivir mejor. Los beneficios que he resumido hasta ahora pueden realizarse una vez que comiences a seguir mi programa de ayuno intermitente y te mantenga fiel a sus estrategias.

En estas páginas, entro en detalles sobre cómo funciona el ayuno intermitente y te ofrezco material fascinante sobre cómo funciona tu cuerpo a nivel hormonal. Te explico un poco de ciencia básica sobre cómo afecta a tu peso, varias condiciones médicas y a tu salud en general.

Aprenderás lo que debes comer para obtener los mejores resultados, todo respaldado por recetas deliciosas y planes de comidas fáciles de seguir. Nos sumergiremos directamente en los detalles de las tres fases, personalizando el programa para tu etapa de la vida y poniéndolo en

acción. Te guiaré en cada paso del camino para que estés inspirada, emocionada y preparada para el éxito.

Te sugiero que leas este libro secuencialmente para familiarizarte con el programa, lo que harás y por qué. Lee todo con la mente abierta porque contiene información nueva que nadie te ha comunicado antes. Descansa sabiendo que ya no tienes que resignarte a la creencia limitante de que el aumento de peso, la fatiga, la confusión mental y otras frustraciones de salud son funciones normales del envejecimiento. ¡No lo son!

Permítete seguir el programa con tranquilidad porque es muy flexible. No es un plan rígido, con muchas cosas que se deban y no se deban hacer. Funciona contigo, tu química única y tu estilo de vida. Una vez que entres en la sincronización del ayuno intermitente, te darás cuenta de que es una estrategia que puedes aprovechar para toda la vida.

Quiero que sepas que entiendo dónde estás. Recuerda, yo era esa mujer desesperada por encontrar respuestas en un momento en que la medicina tradicional no era suficiente. Es imposible olvidar los días en que me sentía gorda y desmoralizada, sin energía y luchando contra la desesperación de la derrota. Pero escúchame: estoy en una posición única para apoyarte y dar sentido a los problemas relacionados con la falta de energía, el aumento de peso, los antojos de alimentos y más.

Así que, déjame preguntarte: ¿estás lista para una transformación? Si es así, sigue este programa durante cuarenta y cinco días y perderás peso, controlarás los antojos, revitalizarás tu cuerpo y vivirás al máximo el resto de tu larga y feliz vida.

¿No te parece emocionante?

CYNTHIA THURLOW

*Para más información sobre esta introducción,
visita cynthiathurlow.com/references.*

PRIMERA PARTE



**Ayuno intermitente:
cuerpo y hormonas sanos**

Capítulo 1

.....

¿Por qué el ayuno intermitente?

Algo sucede cuando pasas de los treinta y luego de los cuarenta, y ves indicios de que tu cuerpo está cambiando. Estás aumentando de peso y luchando contra los antojos. Ya no saltas de la cama como antes. Notas síntomas como hinchazón, falta de sueño, confusión mental y cambios de humor. Te sientes vieja antes de tiempo, y simplemente fuera de lugar. Para la gran mayoría de nosotras, estos cambios son angustiosos, frustrantes y aterradores.

Lo entiendo. Realmente lo entiendo, por mi propia experiencia y mi trabajo con innumerables mujeres como tú. Tienes razón al sentirte así, y estás lejos de estar sola. Pero ánimo. Nunca es demasiado tarde para estar más sana y recuperar tu apariencia, salud, claridad mental y energía.

Heather es un buen ejemplo. Cuando acudió a mí a la edad de cincuenta y cuatro años, tras entrar en la menopausia cuatro años antes, estaba extremadamente frustrada. «Nada me funcionaba –dijo en voz baja y abatida–. He probado las minicomidas, he contado las calorías, he hecho ejercicio como una maníaca, pero el peso simplemente no baja. Odio cómo estos veinte kilos de más me hacen sentir tan vieja y cansada. Honestamente, he perdido la esperanza».

Heather incluso había recurrido a tomar un medicamento llamado «fentermina». Es similar a una anfetamina, o «superior». Estimula el sistema nervioso central (nervios y cerebro), lo que acelera el ritmo cardíaco y la presión arterial y frena el apetito. Tiene muchos efectos secundarios aterradores, que van de leves a moderados: insomnio, do-

lores de cabeza, mareos, presión arterial peligrosamente alta, dolor en el pecho y dificultad para respirar...

Este tipo de lucha simplemente no es necesaria. Mientras Heather y yo hablábamos, la guie a través de mi filosofía sobre la mejor manera de perder peso y pasar por la menopausia, y hacerlo de manera natural, sin el uso de medicamentos recetados para perder peso. Le expliqué que cada parte de mi programa estaba diseñada para aliviar sus síntomas y hacer que volviera a sentirse más joven y vibrante.

Heather se animó y estaba lista para seguir todo al programa. Ajustó su nutrición y comenzó lentamente el ayuno intermitente. Perdió cuatro kilos y medio en las primeras ocho semanas y siguió adelante, sin sentirse carente, hambrienta o fatigada. Hoy tiene más energía y confianza de lo que nunca pensó posible a su edad.

Al igual que Heather, tal vez hayas seguido los consejos habituales: contar calorías, desayunar, comer raciones pequeñas durante el día... Todas esas acciones para perder peso que nos han enseñado. Tal vez te las arreglaras para adelgazar algunos kilos, pero luego te estancaste, hiciste una dieta yoyó o no pudiste mantener el peso.

O tal vez tuvieras otros síntomas preocupantes. Simplemente no dormías bien, por ejemplo, y tardabas más en ponerte en marcha por las mañanas. Quizás tuvieras demasiados dolores y molestias. O no pudieras pensar tan claramente como antes, o no pudieras recordar hechos y eventos. Parece que tu cuerpo está cambiando ante tus ojos. Es una perspectiva terrible y exasperante, y es fácil darse por vencida, aunque quieras volver a sentirte fantástica.

Nunca deja de sorprenderme cuántos malos consejos bajo la apariencia de «sabiduría» se dan a las mujeres sobre su salud y pérdida de peso, como mi favorito: «Haz más ejercicio, come menos». Eso no funcionó en mi caso en absoluto, y tuvo el efecto contrario previsto. Engordé, no podía perder peso y, en general, me sentía mal.

Importante: no te castigues, no has fallado; la sabiduría convencional es la que ha fallado. Esa «sabiduría» se centra en torno al siguiente dogma:

Dogma erróneo 1: calorías que entran, calorías que salen, eso es lo que importa.

Si cuentas calorías sin parar para perder peso o controlarlo, es posible que te preocupes por algo incorrecto. La calidad de las proteínas, los carbohidratos y las grasas que comemos, sin contar las calorías, es una clave importante para la pérdida de grasa, el control del peso y la salud. Esto implica obtener la cantidad suficiente de los nutrientes que necesitas, incluidas las vitaminas, los minerales y la fibra, de los alimentos que eliges.

Los alimentos de mala calidad, es decir, los carbohidratos procesados, como dulces, patatas fritas, refrescos y productos horneados comerciales, contribuyen al aumento de peso y otros síntomas, pero no porque tengan muchas calorías. Es porque ponen en marcha una serie de reacciones que hacen que tu cuerpo almacene grasa. Estos alimentos se descomponen rápidamente en azúcar. En respuesta, tu páncreas produce niveles más altos de la hormona insulina. La insulina es como un fertilizante para las células grasas. Les dice a tus células que tomen calorías y las conviertan en grasa.

El otro problema es que cuando reducimos las calorías, el cuerpo se defiende. Nuestro metabolismo se ralentiza para mantener los alimentos y la energía durante más tiempo, y comienzas a sentir más hambre. Esta situación no es beneficiosa para el control del peso y desequilibra nuestras hormonas del hambre, la leptina y la grelina. (Más información sobre estas hormonas en los siguientes capítulos).

Dogma erróneo 2: el desayuno es la comida más importante del día.

¡Error! Se nos ha dicho repetidamente que desayunar es algo saludable, según una serie de malas investigaciones y del marketing procedente de algunas marcas de cereales para el desayuno. Hemos oído que saltarse el desayuno es un hábito muy malo y podría provocar diabetes, aumento de peso y otros problemas de salud.

Ésta es la cuestión: simplemente no hay evidencia de nada de eso. De hecho, una revisión analítica de trece ensayos clínicos, publicada entre 1990 y 2018, concluyó que «la adición del desayuno podría no ser una buena estrategia para perder peso, independientemente del hábito de desayuno establecido. Se necesita precaución al recomendar

el desayuno para bajar de peso en adultos, ya que podría tener el efecto contrario». El estudio también encontró que los que no desayunaban pesaban menos que los que desayunaban.

Saltarse el desayuno está bien y, de hecho, es una buena idea, ¡con muchos beneficios!

Dogma erróneo 3: lo que comemos es más importante que cuándo comemos.

Lo que comes (alimentos saludables y no procesados) es absolutamente vital. Pero también es cuándo comes lo que realmente marca la diferencia. El «cuándo» implica sincronizar las comidas con tu ritmo circadiano, el complejo sistema fisiológico que regula tu ciclo de sueño y vigilia y todos los procesos hormonales y metabólicos implicados. El ayuno intermitente se alinea con tu ritmo circadiano y con tu metabolismo para mejorar muchos marcadores de salud, incluida la sensibilidad a la insulina, los factores de riesgo cardíaco, la salud del cerebro, los riesgos generales de enfermedades y, por último, pero no menos importante, el sobrepeso y la obesidad.

Un ejemplo acerca de la pérdida de peso: durante un período de diez semanas, las personas a las que se les indicó que retrasaran el desayuno noventa minutos y cenaran noventa minutos antes (cambiando así el marco de tiempo en el que comían) perdieron el doble de grasa corporal que aquellas a quienes se les permitía comer en sus horarios normales, a pesar de que se les dejaba comer lo que quisieran durante las horas de alimentación.

¡La cadencia de tiempo lo es todo! Es la clave para un peso saludable y una buena protección contra muchas enfermedades.

Dogma erróneo 4: comer raciones pequeñas durante el día promueve la quema de grasa y estabiliza los niveles de azúcar en sangre.

¿Cuántas veces has escuchado esa frase? Muchas personas creen que comer varias comidas a lo largo del día acelera el metabolismo, lo que hace que el cuerpo quemé más calorías en general y controle el hambre.

Nada de eso es cierto. Algunas pruebas: los investigadores de la Universidad de Ottawa descubrieron que, en una dieta restringida en

calorías, no había ningún beneficio de pérdida de peso al dividir las calorías entre seis comidas en lugar de tres.

Otro estudio encontró que cambiar de tres comidas diarias a seis no estimulaba la quema de calorías ni la pérdida de grasa. En cuanto al control del apetito, no hay evidencia de que ingerir seis comidas al día frene el hambre; sin embargo, comer comidas más grandes y menos frecuentes reducirá el hambre en general y te hará sentir lleno.

Hace unos años, trabajé con una competidora de *fitness* llamada Karen. Al igual que muchos competidores de este deporte, le habían lavado el cerebro para que creyera que la única manera de perder peso y estar saludable era comer seis comidas pequeñas al día. Pero a Karen no le funcionaba. Estaba constantemente preparando raciones y se obsesionó demasiado con la comida, lo que a menudo la llevaba a darse atracones. La cambié a mi plan AI:45 y floreció. Karen me dijo: «El ayuno intermitente ha cambiado mi vida y he aprendido mucho sobre la ingesta de alimentos. Mi energía está por las nubes, mi piel está genial, mi sueño es increíble y ya no soy una esclava de la comida».

Esos dogmas anticuados han contribuido a aumentar las tasas de obesidad, la mala salud metabólica y las enfermedades que han reducido la calidad de vida de toda una generación y de su descendencia. Ahora en proporciones epidémicas, esta crisis de salud afecta a las mujeres en cantidades asombrosas. Según datos del Centro Nacional de Estadísticas de Salud, la prevalencia de la obesidad en mujeres de veinte años o más aumentó del 25,5 al 40,7 % en las últimas décadas. Un artículo de 2019 sugirió que para 2030, más del 25 % de la población general de Estados Unidos se definirá como severamente obesa, que será la categoría de obesidad más común para las mujeres. Y la obesidad, por supuesto, está relacionada con muchas enfermedades que aplastan la vida: enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, muchas formas de cáncer y depresión, por nombrar sólo algunas.

Es hora de reconocer que debemos mejorar para resolver los problemas relacionados con el sobrepeso, la obesidad y la mala salud. El ayuno intermitente es gran parte de la solución y un camino claro hacia la salud y el control del peso.

¿Qué es el ayuno intermitente?

En términos simples, el ayuno intermitente es comer con menos frecuencia. Estás sin comer durante un período de tiempo (tu ayuno) y comes dentro de una «ventana de alimentación», un espacio de tiempo específico designado para las comidas. En tu ventana de alimentación, disfrutas de proteínas, grasas saludables y carbohidratos sin almidón, sin centrarte en contar calorías. Decides cuándo comes y cuándo ayunas, y tomas una decisión consciente de eliminar una comida o varias.

Los tres regímenes de ayuno intermitente más utilizados son el ayuno en días alternos, en los que comes un día y ayunas al siguiente; ayuno intermitente 2:5, ayunas dos días a la semana y comes los otros cinco; y alimentación diaria restringida en el tiempo, por la que pasas de doce a dieciséis horas o más sin comer, también durante la noche, y luego disfrutas de tus comidas dentro de un período determinado.

Mi plan AI:45 se centra en la alimentación con restricción de tiempo, es decir, un modelo 16:8 (dieciséis horas en ayunas, ocho horas de alimentación). Es el plan más simple de hacer, el más flexible y el más apropiado para mujeres de todas las edades. Puedes cronometrar la comida y el ayuno según tu etapa de la vida (mientras tienes la menstruación, perimenopausia, menopausia y más allá) y organizarlo para que mantengas tus hormonas equilibradas. Además, el período de ayuno no es demasiado largo. Puedes comenzar poco a poco y extender gradualmente la ventana a medida que tu cuerpo se acostumbra al ayuno. A diferencia de muchos programas que incluyen dietas, la alimentación restringida en el tiempo tiene una mayor tasa de cumplimiento, como se muestra en muchos estudios. ¡Puedes mantenerlo fácilmente todo el tiempo que quieras! Mi plan también te permite comer una amplia variedad de alimentos nutritivos dentro de ese período. Sobre todo, el plan 16:8 ofrece una larga lista de beneficios comprobados para la salud, en especial para las mujeres.

La percepción pública es que el ayuno intermitente es algo nuevo, una forma novedosa de hacer dieta que se ha puesto de moda recientemente. Sin embargo, lo que a menudo se olvida es que el ayuno intermitente se remonta mucho más atrás que la memoria viva. De hecho, está muy alineado con los patrones de salud ancestrales. Piensa-

lo: nuestros parientes prehistóricos y antiguos no comían tres comidas completas, espaciadas uniformemente, además de picar entre horas. No tenían un acceso interminable y fácil a los alimentos como tenemos hoy. Lo cierto es que no es posible que no comieran durante largos períodos de tiempo sólo por el hecho de que no había comida disponible. Según la estación o el clima, es posible que comieran varias veces durante el día, mientras que otros días puede que sólo comieran una vez, o quizá ni siquiera comían. Por lo tanto, diría que estamos genéticamente preparados para patrones de comidas con períodos de ayuno incorporados. ¡Ayunar de manera intermitente es nuestra herencia evolutiva!

El ayuno intermitente es una elección poderosa que puedes hacer por tu salud, tus hormonas y tu bienestar como mujer. De hecho, es más poderoso que cualquier medicamento que se pueda prescribir. Comer en una ventana más corta y pasar sin comer durante períodos más largos te brinda algunos beneficios sorprendentes.

Entre otros:

Quema grasa

Muchas mujeres de treinta, cuarenta, cincuenta y más han pasado años haciendo dieta, perdiendo peso sólo para recuperarlo una y otra vez. Las oscilaciones de cinco, diez, quince o más kilos de un año a otro son comunes, y muchas de nosotras podríamos tener dos armarios repletos de tallas grandes y tallas pequeñas. Esta rutina de altibajos es la definición de una dieta yoyó, que es peligrosa para la salud. Un estudio de la American Heart Association informó que las mujeres que siguen una dieta yoyó tienen una mayor cantidad de factores de riesgo de enfermedad cardíaca que las mujeres que han estabilizado su peso a lo largo de los años. ¡La dieta repetitiva simplemente no es una buena práctica! Sin embargo, es un hábito que puedes cambiar gracias al ayuno intermitente.

Uno de los principales motivos tiene que ver con tus hormonas. El ayuno intermitente activa ciertas hormonas clave en el organismo, muchas de las cuales aumentan la «lipólisis» (quema de grasa), mejoran tu flexibilidad metabólica (la capacidad de utilizar el combustible de manera adecuada; ver a continuación), ayudan a evitar que tu cuer-

po almacene grasa y tienen muchos otros efectos positivos sobre el control del peso y la salud. Hablaré de estas hormonas en detalle en los siguientes capítulos.

Con tus hormonas en armonía, el ayuno ayuda a acelerar tu tasa metabólica, lo que también te permite mantener un peso saludable. Y, según una revisión, el ayuno puede reducir la grasa abdominal entre un 4 y un 7%. Como tal, el ayuno intermitente es una de las herramientas más efectivas que tenemos para perder peso.

Otro factor tiene que ver con la grasa real que tenemos. Hay dos tipos de tejido adiposo en tu cuerpo: grasa parda y grasa blanca. La grasa parda quema energía porque es abundante en las mitocondrias, las centrales eléctricas de nuestras células. La grasa blanca almacena energía.

Si tuvieras que elegir, ¿qué grasa te gustaría más? La grasa parda, ¿verdad? Pero no es tan simple. La grasa parda es poco común en humanos adultos. Por lo general, es lo que constituye esa linda «grasa de bebé» en los niños pequeños.

¡La buena noticia es que los científicos han descubierto recientemente que podemos convertir nuestra grasa blanca en parda! El ayuno intermitente puede ayudar a que esto suceda.

Este descubrimiento afortunado se dio en experimentos con ratones que siguieron un plan de ayuno de días alternos. A otro grupo de ratones se les permitió comer lo que quisieran, en cualquier momento. En el estudio, los investigadores encontraron que, en los ratones en ayunas, el ayuno intermitente cambió la composición de sus bacterias intestinales y esto estimuló la producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC) en el intestino. Esta reacción convirtió las células de grasa blanca en células de grasa marrón y cambió el almacenamiento de grasa para quemar grasa, reduciendo, en efecto, la obesidad y la resistencia a la insulina (un gran problema que causa la diabetes).

Por supuesto, este estudio se realizó en ratones, y lo tengo en cuenta al citarlos. Los ratones, sin embargo, tienen metabolismos similares a los humanos, ¡así que no obstante los hallazgos son bastante interesantes! El mensaje importante que se deriva de esto es que el ayuno intermitente es una forma muy efectiva de quemar grasa, de manera positiva.

Promueve la salud intestinal

Hablando del intestino: hay miles de millones de microorganismos que viven en tus intestinos, llamados colectivamente «microbioma». Descomponen los alimentos y sintetizan nutrientes, como las vitaminas B y K. Se alimentan de fibra dietética y ciertos tipos de almidón de los alimentos, creando compuestos que son vitales para la función muscular y la prevención de enfermedades. Nuestros virus intestinales incluso influyen en nuestro estado de ánimo y pensamiento, enviando señales entre el cerebro y el sistema digestivo. También hacen muchas otras cosas, como reducir la inflamación y regular el apetito, lo cual afecta a tu peso y a tu salud.

Hay dos clases principales de bacterias de control de peso en el intestino: *Bacteroidetes* y *Firmicutes*. El peso corporal parece estar ligado a un equilibrio de las dos. En muchos estudios, algunos tan recientes como de 2020, las personas con obesidad tenían más *Firmicutes* y menos *Bacteroidetes* que las personas con peso moderado. Sin embargo, hay otros estudios que no han podido establecer esa conexión, por lo que las conclusiones todavía no son definitivas.

Dejando a un lado la pérdida de peso, alimentar a tus bacterias intestinales con las cosas adecuadas ayuda a mantener el equilibrio entre las bacterias buenas y las malas, protegiendo tu salud. Pero no es sólo lo que comes lo que afecta a ese equilibrio, sino también cuándo comes. Con el ayuno, hay una rápida expansión de bacterias buenas, por ejemplo.

Además, los estudios en animales han demostrado que las bacterias intestinales tienen su propio ritmo circadiano y están en constante ciclo entre diferentes poblaciones. Los científicos que estudian el microbioma intestinal creen que cuando dormimos y ayunamos durante la noche, puede prosperar un conjunto de bacterias. Cuando estamos despiertos y comiendo, otras florecen y toman el control. Este ciclo se repite cada veinticuatro horas.

El ayuno intermitente también es compatible con un importante mecanismo digestivo llamado «complejo motor migratorio» o MMC (por sus siglas en inglés). Controla las contracciones del estómago y del intestino delgado en un patrón cíclico durante un período de aproximadamente dos horas.

El MMC es también el «ama de llaves» del intestino delgado. Barre las partículas de comida del intestino delgado y las envía al intestino grueso. Trabajando en ciclos, el MMC sólo limpia el intestino delgado durante los períodos de ayuno. Se apaga activamente cuando comemos. Así, si picas mucho entre comidas, puedes estar comprometiendo tu MMC. Espaciar las comidas a través del ayuno intermitente mejora la función del MMC.

El ayuno también estimula la c-AMP, una molécula de energía utilizada por las bacterias intestinales, especialmente aquellas que forman el revestimiento intestinal. Este intercambio de energía activa aún más los genes que protegen el revestimiento intestinal. Todo esto sirve para mejorar su fuerza e integridad, para que las bacterias, las partículas de alimentos y las toxinas no se filtren (un síndrome llamado «intestino permeable») y causen problemas de salud.

Las buenas obras de tus bacterias intestinales no terminan ahí. El ayuno intermitente ayuda a preservar las células que producen serotonina. La serotonina es una hormona vital y multipropósito en el cuerpo que afecta al estado de ánimo y a la felicidad. Se produce en algunos lugares de tu organismo, pero principalmente en las células que recubren el intestino, células que están protegidas a través del ayuno intermitente. En consecuencia, se ha demostrado que la depresión, algo que afecta a más mujeres que hombres, en especial durante la mediana edad, disminuye con el ayuno intermitente.

Crea flexibilidad metabólica

Con frecuencia me escucharás utilizar el término «flexibilidad metabólica» a lo largo de este libro. En pocas palabras, es la capacidad de tus células para cambiar entre el uso de carbohidratos y de grasas como fuente de combustible. Si eres metabólicamente flexible, puedes quemar carbohidratos cuando los comes. Puedes quemar grasas cuando las comes. O puedes quemar grasas cuando no estás comiendo nada (ayuno intermitente). En resumen, tu metabolismo es flexible y puede utilizar cualquier combustible que esté disponible, tanto si proviene de los alimentos como si ya está almacenado en tu cuerpo.

Durante el Paleolítico, nuestros antepasados eran metabólicamente flexibles por naturaleza. A veces había mucha comida, mientras que

otros días era muy escasa. Sus cuerpos tenían que ser hábiles para quemar grasa durante esos períodos de ayuno.

Si avanzamos con rapidez hasta los tiempos modernos, las cosas son muy diferentes. La abundancia de alimentos procesados ha eliminado la necesidad de quemar grasa corporal como combustible. Lo que antes era la norma se ha convertido en la abrumadora minoría.

¿Por qué es importante ser metabólicamente flexible?

La flexibilidad metabólica confiere numerosos beneficios para la salud: energía sostenida, hormonas equilibradas, menos altibajos de azúcar en sangre, menos antojos y mejor quema de grasa, entre otras cosas.

También mejora el rendimiento del ejercicio. Alguien con buena flexibilidad metabólica aprovecha la grasa para obtener energía en lugar de los carbohidratos y no se fatiga tan rápido.

Por el contrario, alguien que es metabólicamente menos eficiente no puede hacer el cambio para quemar grasa tan rápido y quemará más glucógeno (carbohidratos almacenados) y se fatigará con mayor rapidez.

El ayuno intermitente es una de las maneras más efectivas de mejorar la flexibilidad metabólica, ya que obliga al organismo a aprovechar las reservas de grasa, en especial cuando disminuye el consumo de carbohidratos de manera periódica.

Mejora la salud mitocondrial

Las células de tu organismo contienen varios miles de orgánulos llamados «mitocondrias». Son plantas de energía celular que procesan oxígeno y convierten los nutrientes de los alimentos que comemos en energía. Las mitocondrias producen el 90 % de la energía que el cuerpo necesita para funcionar. Si las mitocondrias no logran generar suficiente energía, esto puede provocar una enfermedad mitocondrial. Presentes al nacer o provocadas por un estilo de vida poco saludable, las enfermedades mitocondriales pueden dañar casi cualquier parte del cuerpo, incluidos el cerebro, los nervios, los músculos, los riñones, el corazón, el hígado, los ojos, los oídos o el páncreas.

El ayuno mantiene sanas las mitocondrias, e incluso crea otras nuevas, en un par de formas diferentes. El ayuno aumenta las sirtuinas, una familia de proteínas que aseguran que las células funcionen al máximo. Las sirtuinas también regulan el metabolismo de las grasas

y de la glucosa, combaten la inflamación crónica, aumentan los niveles de energía, incrementan el estado de alerta y reparan el material genético dañado en las células. También están implicadas en la creación de nuevas mitocondrias.

Las sirtuinas funcionan en armonía con una molécula llamada NAD⁺, que es la abreviatura de nicotinamida adenina dinucleótido. Ayuda a suministrar la energía que las sirtuinas necesitan para realizar sus diversos trabajos. La NAD⁺ disminuye con la edad, una de las razones por las que nos sentimos más cansados, tenemos confusión mental o tenemos inmunidad debilitada. Impulsar la NAD⁺ a través de estrategias como el ayuno puede combatir el envejecimiento y promover la longevidad.

El ayuno también estimula las vías que construyen nuevas mitocondrias, no sólo a través de las sirtuinas, sino también de la proteína quinasa activada por monofosfato de adenosina 5', o AMPK. Es conocida como la principal reguladora del metabolismo energético del organismo y promueve la quema de grasa. Los científicos creen que a medida que envejecemos, la actividad de la AMPK disminuye significativamente. Ésta es otra razón por la que experimentamos cambios en el apetito, el peso corporal, los niveles de energía, etc. Lo que en realidad desencadena la actividad de la AMPK es el agotamiento de la energía, también conocido como ayuno.

Limpia células defectuosas

El ayuno es la manera más efectiva de desencadenar un proceso de renovación celular llamado «autofagia». La autofagia fue descubierta de manera accidental en la década de 1970 por un científico belga, Christian de Duve, que estaba estudiando la insulina en ese momento. Es un proceso mediante el cual el organismo limpia las células eliminando las células dañadas, disfuncionales o envejecidas. Hace que las células sean más fuertes, más limpias y más eficientes. Puedes considerarlo como tu triturador de basura, descompone los desechos, eliminándolos y despejando tu cocina. La autofagia, acuñada por de Duve, recibe su nombre del griego «yo» (*auto*) y «comer» (*fagia*).

En 1983, un investigador llamado Yoshinori Ohsumi, que estaba realizando experimentos con levadura, descubrió que los genes regulan

la autofagia, y, sin ellos, el mecanismo no funciona y las células no pueden repararse por sí solas. Ambos científicos fueron galardonados con el premio Nobel.

Es fascinante ver que el «estrés celular» aumenta la autofagia. Un ejemplo de estrés celular es privar a las células de nutrientes (ayuno). El ayuno, por lo tanto, pone en marcha la autofagia y mejora la función de todas las células.

La autofagia es extremadamente importante para el antienvejecimiento y la longevidad. Durante la autofagia, a medida que las células descomponen partes de sí mismas, secuestran esas partes en vacuolas (pequeñas cavidades dentro de las células) y las digieren. Como resultado, las células generan desechos, sobre todo orgánulos muertos, proteínas dañadas y partículas oxidadas. A menos que estos desechos se eliminen de manera adecuada, se acumulan y pueden volverse tóxicos para las células, una acumulación que promueve el envejecimiento. La piel tiene aspecto de ser más vieja, el cuerpo se ralentiza, la energía baja y las hormonas se desequilibran y funcionan mal.

¡El ayuno al rescate! Acelerar el proceso de limpieza ayuda retrasar el reloj del envejecimiento. Cuando ayunas, la autofagia aumenta después de veinticuatro a cuarenta y ocho horas de promedio y hace que tu cuerpo entre en cetosis. Éste es un estado normal en el que tu cuerpo, para obtener energía, utiliza ácidos grasos en lugar de glucosa. La cetosis genera cetonas, que se convierten en la principal fuente de combustible. Aproximadamente a las doce horas de ayuno, comenzarás a pasar a las primeras etapas de la cetosis, en las que tu organismo deja de depender de los carbohidratos como combustible y, en cambio, comienza a quemar las reservas de grasa corporal.

En tu ventana de alimentación, puedes activar aún más la autofagia al reducir los carbohidratos que comes e incluir grasas más saludables, como mantequilla de leche procedente de vacas alimentadas con pasto, *ghee*, aceite de coco, aceitunas, aceite de oliva virgen extra y aguacates. Solo debes ser concienzuda con las porciones. Con demasiada grasa en la dieta, tu organismo la quemará en lugar de aprovechar las reservas de grasa como combustible.

Ciertos compuestos naturales en los alimentos también estimulan la autofagia: apigeninas (perejil, apio y muchas hierbas); fisetinas (fre-

sas, pepinos y cebollas); indoles (brócoli, coles de Bruselas, repollo y coliflor); quercetina (alcaparras, piel de manzana y col rizada); y resveratrol (cacahuets, uvas, vino tinto y blanco, arándanos, arándanos rojos y cacao).

Además de estas, otras medidas ayudan a promover la autofagia: beber café o infusiones; comer hongos medicinales; condimentar con vinagre de sidra de manzana; aderezar los alimentos con curcumina, cúrcuma y pimienta de cayena; y tomar berberina, una sustancia química natural que se encuentra en varias plantas y que está disponible como suplemento dietético.

Desde la perspectiva del estilo de vida, exponerse al calor y al frío, hacer ejercicio mediante el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT, siglas en inglés de High Intensity Interval Trainging) y dormir bien también mejorará la autofagia.

Otros increíbles beneficios de la autofagia

Además del beneficio del antienvjecimiento, la autofagia:

- Mejora la eficiencia metabólica al promover la salud mitocondrial.
- Previene trastornos neurodegenerativos, como la demencia y la enfermedad de Alzheimer.
- Reduce la inflamación crónica, que es la base de muchas enfermedades (ver inferior).
- Fortalece el sistema inmunológico en virtud de su capacidad para eliminar bacterias y virus.
- Protege contra el cáncer al suprimir la inflamación crónica y reparar el ADN dañado.

Mejora la salud del cerebro

A medida que incorpores el ayuno intermitente en tu estilo de vida, te encontrarás mentalmente más alerta. ¿Por qué? ¡Muchas razones! El ayuno:

- Eleva los niveles de BDNF, factor neurotrófico impulsado por el cerebro, una hormona cerebral que, cuando escasea, provoca confusión, depresión y otros problemas de salud mental. Suficiente BDNF aumenta la serotonina, la sustancia química del cerebro que te ayuda a sentirte bien.
- El BDNF auxiliar es el beta-hidroxibutirato (BHB), una cetona que produce el hígado de forma natural y la cetona más abundante en el organismo. El BHB se produce a un ritmo más rápido durante el ayuno o cuando se sigue una dieta baja en carbohidratos. El BHB ayuda al cerebro a desarrollar nuevas células cerebrales y las conexiones (sinapsis) entre ellas, proporciona energía al cerebro para pensar y lo protege contra trastornos neurodegenerativos, como el alzhéimer.
- Aumenta la secreción de la hormona del crecimiento, que a su vez protege el cerebro, regenera las células cerebrales y evita que éstas mueran.
- Protege contra la neurodegeneración al eliminar las placas de beta-amiloide del cerebro (marañas de proteínas que se cree que son responsables de la demencia) y previene el daño al tejido cerebral.
- Mucha gente afirma que el cerebro depende principalmente de la glucosa para la cognición y la energía. Sin embargo, en realidad, el cerebro prefiere obtener su combustible de cetonas como el BHB, no de la glucosa. Demasiada glucosa es tóxica para el cerebro, una situación que se observa en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Las cetonas y el BHB, en particular, son una fuente de combustible mucho mejor. Numerosas investigaciones respaldan el hecho de que las cetonas benefician a los cerebros de las personas con alzhéimer, epilepsia y lesiones cerebrales traumáticas.
- Como se ha indicado, cuando se ayuna, el organismo produce cetonas. Éstas proporcionan alrededor del 50 al 75 % de nuestro combustible cerebral; el resto puede ser cubierto por la formación de glucosa (gluconeogénesis). Si experimentas confusión mental, falta de productividad o bajo rendimiento mental, hacer que tu organismo entre en cetosis podría ser

una solución para ti, y el ayuno intermitente contribuye a que eso suceda. Cuando tu cuerpo comienza a producir cetonas en cantidad suficiente, tu cerebro funciona mejor y tu claridad mental y rendimiento mejoran. ¡A tu cerebro le encanta funcionar con cetonas!

Fortalece la inmunidad

Durante la pandemia de COVID-19, oímos hablar mucho de la inmunidad: la resistencia del cuerpo a la infección por un agente que causa la enfermedad. Por lo general, es nuestro propio sistema inmunológico el que proporciona inmunidad. El sistema inmunológico es el departamento de defensa de nuestro organismo: una elaborada red de células, tejidos y órganos que se unen para proteger el cuerpo contra los invasores.

Esta notable defensa trabaja en diferentes frentes. Algunos protectores inmunitarios crean una barrera para evitar que los gérmenes entren en el cuerpo. Otros atacan a los gérmenes que se han colado a través de esa barrera. En su defecto, otros montan una defensa aún más fuerte para destruir a los invasores mientras intentan multiplicarse.

Para gozar de una salud excelente, necesitamos un sistema inmunitario fuerte, pero no existe una sola manera de lograrlo. En cambio, se precisa una colección de hábitos saludables para fortalecer la inmunidad. Uno de ellos es el ayuno intermitente.

Pero espera un minuto. ¿Esto no parece contraintuitivo? ¿Cómo no tomar nutrientes puede fortalecer la inmunidad?

Piensa en esto: en la naturaleza, cuando los animales enferman, dejan de comer y se enfocan en descansar. Lo he visto en mis propias mascotas, y probablemente tú también. Es un instinto primario para reducir el estrés en el sistema interno para que el organismo pueda descansar y combatir mejor las infecciones. Toda la energía se dirige entonces hacia la inmunidad y la curación. ¡Somos la única especie que accede a los alimentos en tiempos de enfermedad!

Pero cuando ayunamos periódicamente, ocurren algunas acciones muy importantes de desarrollo inmunológico. El ayuno intermitente:

- Ayuda al organismo a limpiar el sistema digestivo y eliminar del intestino microorganismos potencialmente dañinos, sustancias que podrían comprometer la inmunidad.
- Permite que el sistema inmunitario desvíe la energía hacia la curación y la lucha contra los invasores.
- Reduce la liberación de citocinas inflamatorias. Producidas por el sistema inmunitario, se trata de proteínas que, cuando se generan en exceso, pueden dañar órganos y tejidos.
- Elimina las células inmunitarias viejas y dañadas y genera otras nuevas.
- Crea resistencia a las toxinas celulares.
- Mejora la regeneración de las células madre intestinales, haciéndolas más funcionales y mejorando la integridad del revestimiento intestinal (la función reducida de las células madre adultas contribuye al envejecimiento).

El sistema inmunológico es una verdadera maravilla fisiológica, con cada parte trabajando en conjunto. El ayuno intermitente es una excelente manera de mantener nuestras fuerzas inmunológicas saludables y fuertes.

Reduce la inflamación

Otro efecto poderoso del ayuno intermitente es que reduce la inflamación en el cuerpo. Existen dos tipos de inflamación: aguda y crónica. La inflamación aguda es la respuesta inicial del cuerpo ante una lesión, como un corte, una herida o una infección. Después de la curación, la inflamación desaparece.

La inflamación crónica es completamente diferente. Puede desencadenarse por infecciones que no desaparecen, reacciones inmunitarias anormales que atacan por error los tejidos sanos o afecciones como la obesidad. Este tipo de inflamación es grave. Se ha relacionado con enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, cáncer y muchas otras patologías.

Pero aún hay algunas noticias prometedoras. Las investigaciones muestran que, durante el ayuno, las células inflamatorias llamadas monocitos son menos activas en el organismo y se liberan menos al

torrente sanguíneo. Esto significa que la respuesta inflamatoria se reduce de manera natural.

También están implicados en la inflamación crónica los radicales libres, moléculas altamente destructivas que atacan las células de nuestro organismo. Son generados por procesos metabólicos normales que ocurren dentro del cuerpo, mitocondrias que funcionan mal o por exposición a toxinas de los alimentos o del medio ambiente. Son a la vez una causa y un resultado de la inflamación. El daño celular de los radicales libres instiga la inflamación, y la inflamación misma genera muchos radicales libres. Es un círculo vicioso.

El ayuno ayuda a prevenir la liberación de radicales libres y protege de la inflamación. Este beneficio se ha observado en varios estudios, aunque no está exactamente claro cómo el ayuno suprime los radicales libres. Los científicos creen que el cambio entre comer y ayunar priva a las células de glucosa (azúcar en sangre), obligándolas a aprovechar otras fuentes de energía, como los ácidos grasos. Esta respuesta celular es en realidad positiva. Hace que las células eliminen las mitocondrias que funcionan mal y las reemplacen por otras sanas con el tiempo, una situación que reduce la producción de radicales libres.

Retrasa el envejecimiento

Éste es uno de mis aspectos favoritos del ayuno intermitente: ¡nos mantiene jóvenes! La razón tiene que ver con los beneficios que ya he mencionado: renovación y regeneración celular a través de la salud mitocondrial y de la autofagia. Pero el ayuno intermitente también combate el envejecimiento de otras maneras, sobre todo al prevenir condiciones que acortan la vida, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades cerebrales e incluso el crecimiento de tumores. En pocas palabras: el ayuno intermitente activa los mecanismos anti-envejecimiento y ayuda a mantener nuestros cuerpos en un estado más joven y saludable.

Te proporciona regalos inesperados

Después de que el ayuno intermitente se convirtiera en una gran parte de mi estilo de vida, ésta cambió de manera inesperada. Tenía más tiempo para alcanzar mis objetivos de actividad cada día. Podía dar

más paseos con mis perros Cooper, mi labradoodle, y Baxter, mi goldendoodle. Era más fácil ser constante con mis rituales diarios, como pasar tiempo de calidad con mi familia, relajarme y dormir. Tenía tiempo adicional para organizar mi hogar y limpiar la casa, actividades a las que normalmente no puedo llegar. El ayuno intermitente simplificó mi vida y me abrió las puertas del tiempo para lograr muchas cosas importantes. Cuando elimines la cantidad de comidas que ingieres en un día o en una semana, también experimentarás estos increíbles beneficios.

Para muchas personas, el ayuno intermitente también conduce a la conciencia espiritual. Si lo piensas, el ayuno es una antigua tradición practicada por la mayoría de las principales religiones con fines espirituales, desde la autodisciplina hasta la iluminación. El acto de ayunar te aleja de cosas físicas como el hambre, aquietta tu mente, promueve una quietud interior y mejora una conexión espiritual. En última instancia, el ayuno puede considerarse una parte muy importante de tu rutina física, mental y espiritual diaria o semanal.

Sigue leyendo y profundizaremos en el tema del ayuno intermitente y del equilibrio hormonal en el siguiente capítulo.

*Para más información sobre este capítulo, visita
<https://cynthiathurlow.com/references>*