RETO DE AYUNO 2020

*El contenido proporcionado en este documento no está destinado para usarse como diagnóstico o tratamiento médico. hay que Informar a tu médico de cualquier cambio que pueda hacer a su dieta o estilo de vida. Para preguntas o inquietudes sobre cuestiones médicas favor de dirigirse a su médico.*

***Enero 2020***

***Elaborado por Allan Corona***

***Introducción:***

Inicia un nuevo año y con él tu oportunidad de realizar los cambios y ajustes en tu estilo de vida que definirán cómo será tu 2020. No podemos elegir nuestro futuro, pero lo que sí podemos elegir, día a día, hora con hora, son nuestros hábitos, y éstos definirán nuestro futuro.

Todos tenemos grandes planes para nuestra salúd este año, experimentar nuestra mejor versión es posible si logras realizar pequeños cambios de manera consistente, día tras día. Los verdaderos cambios funcionan como un interés compuesto, si cada día logras mejorar tan sólo 1%, al fin de año tendrás una mejora considerable. La mejor manera de iniciar un año de transformación es completando un pequeño reto, en este caso, de ayuno. Los beneficios físicos, químicos, espirituales y emocionales te pondrán viento en popa para comenzar el año con el pie derecho.

Inicia este año “reseteando” tu cuerpo y mente, únete al reto, elige tu estilo de ayuno y acompaña a otros spartanos de Enero en un ayuno.

¿QUÉ ES EL AYUNO?

*“La mejor de las medicinas es el reposo y el ayuno” -Benjamin Franklin*

El ayuno es la abstinencia voluntaria controlada de ingesta calórica por un período de tiempo determinado para lograr un resultado físico, mental, o espiritual.

Se han escrito miles de libros sobre las "mejores" dietas para lograr una salud óptima. Todo ellos cubren opciones de comida, muchos incluyen

ejercicio, y algunos de los los mejores profundizan en el estilo de vida, factores como el sueño y la luz del sol. Sin embargo, a la mayoría de ellos les falta un método clave que se ha demostrado que mejora la salud independientemente de la comida: el ayuno.

El ayuno se ha practicado a lo largo de toda la evolución humana,

tanto voluntario como *involuntario*. Nuestros antepasados no tenían comodidades modernas como supermercados y refrigeradores. A veces tenían que pasar días o incluso semanas sin comida. Como resultado, evolucionamos adaptaciones específicas para tratar esos períodos de *hambruna*. Estamos diseñados para sobrevivir e incluso prosperar con un poco de ayuno incorporado a nuestras vidas.

De hecho, el ayuno sigue siendo común entre las poblaciones más antiguas del mundo y una práctica constante en sus religiones.

BENEFICIOS DEL AYUNO

*“El ayuno es el mejor remedio” -Philip Paracelsus*

Múltiples estudios han asociado la restricción calórica (qué el método tradicional de hacer dieta) con una vida útil más larga, composición corporal mejorada y un riesgo reducido de desarrollar una enfermedad metabólica. El problema es que la restricción calórica prolongada (dietas tradicionales) puede afectar negativamente niveles de tiroides y hormonas sexuales, incluso conducir a una disminución en el metabolismo, así como reducir la masa muscular magra o todavía peor: mantenerte siempre hambriento y con frío.

El ayuno es una forma más simple de obtener los mismos resultados y en algunos casos aún más pronunciados beneficios que la restricción calórica, aún sin tener que restringir la ingesta de alimentos durante la ventana que tienes para comer.

Esto es lo que dice la investigación sobre los increíbles beneficios para la salud a través del ayuno:

1. **Longevidad:** La autofagia es un proceso de reparación en el que las células se limpian eliminando proteínas viejas y dañadas, reemplazándolas por nuevas y optimizando su función. Este proceso ha sido asociado con *antienvejecimiento, longevidad y mejora metabólica.*
2. **Mejor Composición Corporal**: Realizar ayuno por períodos de 12 horas o más ha demostrado que mejora la *oxidación de la grasa* e induce cetosis leve. También se ha demostrado que el ayuno aumenta la secreción del cuerpo de hormona de crecimiento humano (HGH), que ayuda a preservar el músculo y eliminar grasa corporal
3. **Mejora Niveles de Energía:** A pesar de sonar contradictorio, la energía se eleva durante periodos de ayuno pues nuestro instinto nos manda a “buscar comida” cuando estamos hambrientos. Y cuando estamos satisfechos viene la “fatiga”.
4. **Regular Azúcar en la Sangre:** El ayuno mejora la sensibilidad a la insulina y previene enfermedades metabólicas.
5. **Salud Intestinal:** el ayuno puede proteger el intestino contra los impactos negativos del estrés y puede llevar a un aumento de la diversidad microbiana a tasas elevadas de fermentación, lo que fortalece el intestino y el sistema inmunológico.
6. **Salud del Cerebro**: el ayuno puede proteger las células nerviosas de la degeneración y puede inducir *autofagia* en neuronas cerebrales. También puede mejorar el aprendizaje y la memoria, otra medida protectora contra las enfermedades *neurodegenerativas*. Además de proteger las células existentes, el ayuno puede aumentar la secreción de la hormona cerebral BDNF que ayuda al crecimiento de *nuevas células nerviosas*.
7. **Regula tu Apetito:** La grelina, conocida comúnmente como la “hormona del hambre", es una de las hormonas responsables de hacernos sentir hambre. La grelina agoniza la leptina, la hormona responsable de decirnos que estamos saciados, por lo que equilibrar estas hormonas es uno de los factores determinantes de la regulación del apetito. Se ha demostrado que el ayuno nos ayuda a regular la grelina que permite que la leptina se normalice y *el apetito se equilibre.*
8. **Salud Cardíaca:** Se ha demostrado que el ayuno mejora varios marcadores de lípidos en la sangre, como la presión arterial, el colesterol, el azúcar en la sangre y los triglicéridos.
9. **Salud Sistema Inmunológico**: Pruebas en ratones de laboratorio han demostrado resultados prometedores contra enfermedades autoinmunes, específicamente esclerosis múltiple [5] y diabetes tipo 1 [6].

Naturalmente tu fuerza de voluntad y autocontrol mejoran. Estás conscientemente eligiendo no ceder a un deseo físico (comer). Practicar de forma frecuente este tipo de auto control se puede trasladar a otras áreas de tu vida, mejorando tu disciplina y la habilidad de soportar tentaciones y distracciones que te pueden desviar de lo que realmente importa en la vida.

¿QUÉ ROMPE EL AYUNO?

*“Ayunar hoy hace que la comida sepa mejor mañana” -Proverbio Alemán.*

Los expertos parecen estar de acuerdo en que para sacar el máximo provecho de tu ayuno, debes evitar consumir calorías.

**Dr. Satchin Panda**, cuyo expertise está en la investigación de ritmos circadianos y ayuno, teoriza que cualquier alimento o bebida aparte del agua rompe un ayuno, porque el hígado debe metabolizarlo.

**Dr. Jason Fung**, un nefrólogo y experto en diabetes, cree que bebidas sin calorías como el café y el té no romperán un ayuno

porque no causan respuesta glucosa en la sangre.

**Dr. Valter Longo** Su investigación sobre la longevidad

destaca la capacidad de obtener la mayoría de los beneficios de

ayuno, incluso autofagia y limpieza celular, consumiendo una pequeña cantidad de calorías.

El hecho de que los principales expertos en ayuno no puedan ponerse de acuerdo acerca de lo que rompe un ayuno o no puede parecer extraño o confuso, pero es simplemente porque están utilizando el ayuno para diferentes propósitos y resultados en sus prácticas diarias.

En otras palabras, no hay una forma correcta o incorrecta de ayunar. Siempre y cuando te adhieras a ciertas prácticas, puedes modificar tu práctica de ayuno para adaptarse a tu estilo de vida y objetivos, y aún así experimentar enormes beneficios para la salud.

¿TIPOS DE AYUNO?

*“Ayuno para obtener mayor eficiencia física y mental” -Plató*

Hay diferentes tipos de ayuno, en este reto únicamente utilizaremos 3 tipos, en los cuáles pueden participar desde principiantes hasta avanzados en el tema. Podrás ayunar desde horas hasta días. Lee cuidadosamente los tres tipos y elige el que más se apegue a los resultados que estás buscando, y claro el que tu médico te recomiende.

AYUNO INTERMITENTE

Beneficios Principales: *Composición Corporal*

Nivel: *Principiantes, Intermedios*.

Este tipo de ayuno será el más recomendado ya que a pesar de ayunar por poco tiempo obtienes la mayoría de los resultados del ayuno, específicamente en mejora de tu físico, pérdida de peso y desintoxicación.

***¿Cómo hacerlo?***

Ayuno intermitente implica ayunar entre 12 a 22 horas, iniciando en tu última comida del día y terminando en tu primer comida del día. Este ayuno es excelente para iniciadores que buscan tener resultados efectivos rápidos como pérdida de grasa y aumento de masa muscular.

***Principiantes:***

Iniciar con 12-14 hrs de ayuno, por ejemplo: Iniciar a las 7 p.m y romper el ayuno entre 7 y 9 a.m.

***Intermedios:***

Realizar 16-18 hrs de ayuno, por ejemplo: Iniciar a las 6 p.m y romper el ayuno entre 10 y 11 a.m. y hacer dos comidas durante la ventana para comer.

***Avanzados:***

Realizar un ayuno extendido a 20-22 hrs y realizar una sóla comida.

**DURACIÓN**

Debido a que el ayuno intermitente implica ventanas más cortas de ayuno, generalmente es seguro practicarlo de manera regular.

Las mujeres pueden ser más sensibles al ayuno intermitente de manera diaria y deben tener precaución si experimentan efectos secundarios negativos, (más de este tema al final).

**¿POR QUÉ FUNCIONA?**

Este tipo de ayuno puede elevar el metabolismo de las grasas y la secreción de la hormona del crecimiento humana, resultando en una mejor composición corporal. También es conveniente este estilo de ayuno si estás realizando ejercicio intenso.

**CONSEJO**

No se recomienda combinar el ayuno intermitente con restricción calórica, ya que la combinación puede afectar negativamente las hormonas *sexuales*. Para mantener las hormonas equilibradas, asegúrate de consumir las calorías de un día normal durante

tu ventana de alimentación.

AYUNO POCAS CALORÍAS (APC)

Beneficios Principales: *Salud Intestinal*

Nivel: *Intermedios*.

**¿CÓMO HACERLO?**

Este ayuno implica consumir solo líquidos de muy bajas calorías como caldo de hueso de res, café negro con grasa añadida (MCTs), jugo verde bajo en azúcar (pocas frutas, muchos veggies) o licuados, además de bebidas no calóricas como agua, café y té.

**DURACIÓN**

Este tipo de ayuno generalmente se puede hacer de forma segura en cualquier lugar entre 24 horas y varios días, aunque 3 a 5 días es lo más común.

**¿POR QUÉ FUNCIONA?**

Muchos de los líquidos mencionados, incluidos el caldo de hueso de res y el café, tienen efectos beneficiosos y relajantes en el intestino. Este tipo de ayuno puede resultar en un potente efecto sobre la salud de la flora intestinal y la digestión, considerando el beneficio que tiene el ayuno en la diversidad del microbioma y el respiro que le da al tracto digestivo.

**CONSEJO**

Si decides hacer un APC con jugos o licuados, asegúrate de que

sean muy bajos en azúcar para mantener estable la glucosa en sangre durante el ayuno. Estos deben estar compuestos principalmente de verduras, agua, grasas saludables como el coco y el aguacate, y frutas bajas en azúcar como las bayas.

AYUNO NO CALÓRICO (ANC)

Beneficios Principales: *Aurofagia y salud celular .*

Nivel: *Avanzados*.

**¿CÓMO HACERLO?**

Durante ayuno no calórico (ANC), solo se consumen bebidas no calóricas como agua (alcalina o mineralizada), café negro y algunos tés (no tisanas). Las bebidas ricas en polifenoles como el café o el té durante un ayuno pueden mejorar algunos de los beneficios del ayuno.

**DURACIÓN**

Este tipo de ayuno generalmente se realiza entre 24 horas y varios días. Generalmente entre más tiempo estás en este tipo de ayuno, mayor limpieza a nivel celular sucede en tu cuerpo. Asegúrate de consultar a tu médico antes de iniciar un ayuno de este tipo.

**¿POR QUÉ FUNCIONA?**

La autofagia comienza entre 12 y 16 horas en un ayuno, y es

se detiene parcialmente cada vez que hay ingesta de calorías. Ayunos más largos de cero calorías mejora el proceso autofágico y proporciona a las células más tiempo para regenerar y optimizar su función.

**CONSEJO**

Este tipo de ayuno puede inducir desequilibrios de electrolitos, especialmente si se hace por períodos prolongados de tiempo (3 a 5 días) y / o cuando se combina con excesiva transpiración (por la realización de actividad física). Así que asegúrate de obtener minerales adecuados agregando media cucharadita sal marina de calidad a tu vaso de agua matutino. O bien puedes tomar un

suplemento con electrolitos o minerales, pero recuerda que no contenga calorías o azúcar en su formulación. Un ejemplo son las cápsulas Salt Sticks, tomando una diario o dos en caso de tener actividad física.

**EN RESÚMEN**

**TIPO ¿CÓMO? BENEFICIOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A Intermitente | Ayuna 12-16 hrs  Consume calorías usuales en una dieta low-carb. | Composición Corporal |
| A Calórico Líquidos | Ayuna 24-120 hrs  Te apoyas con mínima cantidad de líquidos como caldo de hueso de res, jugos verdes. | Salud Intestinal |
| A Calórico Total | Ayuna 24-120 hrs  Te apoyas con bebidas no calóricas como agua, té y cafe. | Salud Celular y Autofagia |

**LOW CARB**

Una manera de hacer que el ayuno sea más fácil es dejar de depender de la glucosa de los carbohidratos como combustible y pasar a utilizar grasa, este estado “quema-grasa” se conoce como "cetosis", en el que el cuerpo crea sustancias llamadas cetonas de la grasa corporal almacenada. Estas cetonas sirven como fuente de energía para el cuerpo, incluso en *ausencia de comida*, que es particularmente útil durante un ayuno. Después

cierta cantidad de tiempo sin carbohidratos, el cuerpo

naturalmente cambia a cetosis (este ajuste es particularmente difícil durante el ayuno) como fuente de energía.

Durante tus ventanas para comer, en caso de elegir el Ayuno Intermitente, es importante evitar alimentos altos en azúcar y carbohidratos simples, ya que te sacarán de cetosis y volverás a recaer en glucosa como energía. Y no sólo eso, sino que una dieta alta en grasa natural y baja en carbohidratos acelerará la regeneración celular y la desinflamación intestinal.

**RECOMENDACIONES**

¿Qué tipo de dieta hacer si elegí el ayuno intermitente?

**-Proteínas**: De origen animal, orgánica, carnes rojas 2 veces a la semana, de preferencia salmón salvaje, trucha (atún una vez a la semana por el mercurio), pavo, pollo (pechuga o muslos) pato, borrego. Todo asado o al horno, con mantequilla (full fat orgánica) o en aceite de aguacate. Yogurth “Mountain High” Non-Sugar FULL fat.

**-Grasa**: Almendras, nueces, aguacate, aceite de coco, aceite extra virgen oliva (orgánico, extra virgen) tocino (pavo o cerdo -no dorar, aguadito), cacao dibs, semillas de girasol, salmón, trucha.

**-Carbohidratos**: Evitar a toda costa carbs simples como: harina blanca, pan, pasta, arroz, bebidas azucaradas, jugos procesados, papa. Sólo vamos a comer carbohidratos complejos como: camote, yuca, quinoa o en su caso arroz o pan integral alto en fibras (centeno, etc).

**-Azúcar**: CERO. Cuidar ingesta de alcohol. Reducir a 2 copitas máximo por salida. Preferentemente vino tinto y cerveza artesanal. El licor tiene muchas calorías vacías que son la principal causa de *triglicéridos altos.*

**-Frutas**: Moras, Kiwi y frutas con mucha fibra. Preferentemente antes de medio día, al romper el ayuno.

**-Verduras y Vegetales**: En cada comida, debe ser la mitad del plato, verdes y crudas principalmente.

**RECOMENDACIONES**

¿Qué puedo tomar durante un ayuno de bajas calorías?

**-Jugos Verdes**: Puedes crear tus propias combinaciones, preferentemente en una licuadora para que puedas ingerir también las fibras y no sólo el jugo. Frutas únicamente utilizar cualquier tipo de moras (berries), pepino, pimiento morrón ya que tienen poca azúcar, no utilizar naranjas, manzanas, plátanos, etc. Utilizar verduras verdes principalmente, como apio, perejil, brócoli, espinacas, kale, morrón verde y aguacate.

**-Caldo de Res**: Comprar hueso y costilla (poca carne) hacer en agua con media cebolla y sal a tu gusto un caldo simple de hueso de res. No comer la carne. Sólo el caldo. Puedes agregar col para textura.

**RECOMENDACIONES**

¿Qué puedo tomar durante un ayuno no calórico?

**-Café:** Negro.

**-Té:** Herbal, sin miel.

**-Agua:** Alcalina o mineralizada, con una pizca de sal.

**SUPLEMENTACIÓN:**

Si eliges el AI puedes tomar un suplementación regular durante la ventana de alimentos. Si elegiste cualquiera de los otros dos tipos de ayuno es preferente desistir de cualquier suplemento durante el periodo que ayunes, 24, 36, 48 hrs.

**PREOCUPACIONES COMUNES**

Uno de los conceptos erróneos más comunes del ayuno es que

hace que el cuerpo entre en una reducción general en el metabolismo. De hecho, ocurre todo lo contrario; durante un ayuno 48 horas se ha demostrado que se produce un 3.6% de aumento en la tasa metabólica, y a cuatro días de ayuno aumenta el gasto de energía metabólico al 14%.

**¿QUIÉN NO DEBERÍA AYUNAR?**

El ayuno a pesar de ser una práctica beneficiosa para la mayoría de la población hay ciertas personas que definitivamente deben evitar ayunar por más de 12 hrs seguidas.

-Mujeres embarazadas o lactando

-Personas con hypertiroidismo clínico

-Mujeres con imbalances hormonales o ciclos irregulares

-Personas con desórdenes alimenticios

-Personas con una masa menor a 18.5

-Menores de 18 años

-Personas con problemas mentales

**¿QUIÉN DEBERÍA HACERLO CON CAUTELA Y VOBO MÉDICO?**

-Diabéticos (tipo 1 y 2)

-Personas con “gota”.

-Mujeres en premenopausia.

-Personas tomando medicamento prescrito.

RECURSOS ADICIONALES

[**The Leangains Method**](https://www.amazon.com/Leangains-Method-Researched-Practiced-Perfected-ebook/dp/B07G3GFLTX/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1545344824&sr=8-1&keywords=the+leangains+method)

[**The Warrior Diet**](https://www.amazon.com/Warrior-Diet-Biological-Powerhouse-Explosive/dp/1583942009/ref=tmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1545344872&sr=8-2)

[**Eat Stop Eat**](https://www.amazon.com/Eat-Stop-Intermittent-Fasting-English-ebook/dp/B076134V88/ref=sr_1_1_sspa?ie=UTF8&qid=1545344924&sr=8-1-spons&keywords=eat+stop+eat&psc=1)

[**Complete Guide to Fasting by Jason Fung**](https://www.amazon.com/Complete-Guide-Fasting-Intermittent-Alternate-Day/dp/1628600012/ref=tmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1545344966&sr=8-2)

[**The Longevity Diet - Dr. Lungo**](https://www.amazon.com/Longevity-Diet-Discover-Activation-Regeneration/dp/0525534075/ref=tmm_hrd_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1545088930&sr=8-2)

[**Dr. Satchin Panda**](https://www.salk.edu/scientist/satchidananda-panda/)

[**FASTING APP**](https://www.zerofasting.com/)

REFERENCIAS

[Cell Metabolism](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413113005032)

[Fasting enhances growth hormone secretion and amplifies the complex rhythms of growth hormone secretion in man](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/)

[Grelin Secretion in Fasting Subjects](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15941923)

<https://academic.oup.com/jcem/>

[Fasting Activates Fatty Oxidation](https://www.cell.com/cell-stem-cell/pdfExtended/S1934-5909(18)30163-2)

[Fasting and Metabolism](https://www.researchgate.net/publication/46032217_Impact_of_Ramadan_Fasting_on_Metabolism_and_on_Serum_Levels_of_Some_Hormones_among_Healthy_Jordanian_Students)

[The Biggest Loser Competition](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27136388)

[Thermogenesis](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3673773/)

[Female Response to Fasting](https://www.healthtoempower.com/shattering-the-myth-of-fasting-for-women-a-review-of-female-specific-responses-to-fasting-in-the-literature/)

[Short Term Water Fasting Response](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23220077)

[Obesity and Fasting](https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1161598)

[Fasting and Growth Hormone](https://idmprogram.com/fasting-and-growth-hormone-physiology-part-3/)

[Fasting for Women](https://www.healthtoempower.com/shattering-the-myth-of-fasting-for-women-a-review-of-female-specific-responses-to-fasting-in-the-literature/)