

# AYUNO, TIPOS Y SUS APLICACIONES EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

Ana Molina Jiménez

anamolinajimenez@gmail.com

Biosabor / AM Nutrición Integral

## Introducción

El ayuno es parte de la historia. Las primeras muestras documentadas de ayunos proceden de prácticas religiosas, políticas, filosóficas y médicas. El ser humano es capaz de estar días sin ingerir alimentos y, de manera controlada, resultar ya no solo seguro sino saludable.

## Materiales y métodos

Se analizaron los efectos de una dieta mediterránea hipocalórica comparados con una restricción calórica controlada del 60% durante 5 días sobre parámetros inflamatorios, lípidos sanguíneos y metabolismo de hidratos de carbono en personas con un IMC entre 27 y 30.

Para ello se monitorizaron durante 6 meses los niveles de dichos marcadores bioquímicos en 44 sujetos de edades comprendidas entre 30 y 65.

## Resultados

Ambos grupos disminuyeron significativamente el peso total y colesterol total de una manera segura. No hubo diferencias significativas en parámetros sanguíneos. El grupo de semi-ayuno tuvo una mayor satisfacción, motivación, sensación de bienestar y grado de adherencia a la dieta.

## Conclusiones

El ayuno y la adaptación de sus diferentes modalidades según el objetivos de salud, es una práctica segura y con muchas posibilidades en el campo del manejo nutricional de enfermedades en general y de obesidad, diabetes II, enfermedades inflamatorias y cáncer en particular.

## Bibliografía (opcional)

- Kjeldsen-Kragh JL, Sumar N, Bodman-Smith K, Brostoff J. Changes in glycosylation of IgG during fasting in patients with rheumatoid arthritis. Br J Rheumatol. 1996;35(2):117-9.
- Wilhelmi de Toledo F<sup>1</sup>, et al. Fasting therapy - an expert panel update of the 2002 consensus guidelines. Forsch Komplementmed. 2013 Dec;20(6):434-43.
- Ana Molina Jiménez et al. 2018, Hematologic Changes After A Mediterranean Diet With Semi-Fasting Intervention For Weight Loss: A Short Term 6-Week Trial. Int J Recent Sci Res. 9(5), pp. 27085-27089.