

“UN DÍA DE AYUNO ES IGUAL A UN MES DE BIENESTAR”

HABLAMOS CON EL EQUIPO DE MI AYUNO QUE NOS DA LAS PAUTAS PARA PODER ENTENDER ESTA PRÁCTICA ANCESTRAL Y NOS INVITA A INTRODUCIRLA EN NUESTRAS VIDAS.

¿Es cierto eso de que llevamos el ayuno en nuestros genes?

No, lo que se quiere expresar con esta frase es que nuestra carga genética está preparada para adaptarse a fases de restricción calórica (comer poco o no comer), de una duración de incluso varios días. Estos períodos de restricción calórica se supone que debían ser frecuentes en la prehistoria (el periodo de tiempo más largo con diferencia en el que ha vivido el Homo Sapiens). Es lógico, desde este punto de vista, que por selección natural, aquellos individuos que generaban una respuesta adaptativa más eficiente a estos periodos de restricción calórica eran los que se conseguían reproducir y por tanto por “selección natural” estas adaptaciones genéticas son las que han llegado hasta nuestros días.

¿Qué le ocurre exactamente al cuerpo cuando ayuna y cuáles son sus beneficios?

Cuando el cuerpo entra en restricción calórica, debido al ayuno, en primer lugar, utiliza sus reservas energéticas en forma de glicógeno muscular y hepático, una vez se agotan estas fuentes de energía (24-48 ho-



Damien Carbonnier.
Socio Fundador Mi ayuno.

ras) empieza a utilizar la grasa como sustrato energético, de este modo durante unos días consigue mantener unos niveles de glucosa circulante estables, garantizando una óptima capacidad de producir energía y por lo tanto de funcionar. A grandes rasgos esto es lo que sucede cuando empezamos a ayunar.

¿A qué se debe el hecho de que, como ya afirmaban los griegos, el ayuno mejora nuestras capacidades cognitivas? En primer lugar la utili-

zación de la grasa como fuente de energía garantiza un aporte calórico suficiente (1gr de grasa = 9 Kcal), en segundo lugar el organismo durante el ayuno consume un 30% menos de energía que se consumen generalmente en el proceso digestivo, en tercer lugar a partir del segundo o tercer día de ayuno el organismo utiliza la grasa de reserva como sustrato energético, en el proceso de transformación de la grasa de reserva en glucosa se producen unos subproductos me-

tabólicos que se conocen como cuerpos cetónicos, estos cuerpos cetónicos ejercen acciones muy beneficiosas para el organismo como por ejemplo favorecer el bienestar intestinal y el equilibrio inmunitario, mejorar el metabolismo de los azúcares además estos cuerpos cetónicos son “combustible” para nuestro cerebro lo que se traduce en una mejora de las funciones cognitivas, pero no solo esto sino que también se relacionan con un mejor estado de ánimo.

Entonces ¿cómo puede explicar que la mayoría de los nutricionistas recomienden hacer una ingesta de 5 comidas al día? Desde nuestro punto de vista esta afirmación obedece a un error de concepto, que considera que no podemos mantener unos niveles equilibrados de glucosa en sangre sin comer, esto está completamente equivocado desde el punto de vista de la fisiología. Otros argumentos no son muy elegantes de comentar y hacen referencia a intereses económicos de las industrias alimenticia y farmacológica, una de las más potentes del mundo.



«Para ayunar 6 días hay que introducirse poco a poco en la práctica, pero en realidad solo hay que prepararse de manera coherente. 4 días de preparación son suficientes para poder iniciar un ayuno de 6 días»



Existen muchos tipos de ayuno, pero exactamente, ¿en qué consiste vuestro método? Nuestro método es propio, está inspirado en el método desarrollado por la Federación Francesa y Alemana del ayuno. Sus pilares son Supervisión médica, Actividad física, Zumos y caldos biológicos de elaboración propia, Charlas y Talleres orientados al ayuno. Podríamos añadir el entorno privilegiado en el que organizamos nuestros retiros para permitir una más completa desconexión.

Y con respecto al ayuno intermitente, ¿lo recomienda? El ayuno intermitente no es estrictamente un ayuno (prolongado). Es como intentar comparar una bicicleta y una motocicleta. Tiene puntos en común pero también grandes diferencias con un ayuno (continuo). En Miayuno.es reconocemos que recomendar el ayuno intermitente, puede ser una buena opción para recomendar según el perfil de las personas y el ritmo de vida que uno tiene. A todo el mundo, no le es posible practicar el ayuno intermitente 16/8, por eso desde Miayuno.es recomendamos la práctica del 12/12 para permitir al cuerpo "trabajar" a tiempo partido, mantener 3 comidas al día y ver cómo se siente la persona antes de progresar hacia un 14/10 y finalmente un 16/8 si la persona se adapta bien al proceso. A diferencia del ayuno el ayuno intermitente puede ser un sistema de alimentación que la persona puede seguir de por vida.



¿Cada cuánto tiempo es aconsejable realizar esta práctica?

Un ayuno prolongado al año es un regalo para su salud, sus emociones y su cuerpo. Otros científicos, recomiendan hacer un ayuno de 4 días cada 3 meses. Es interesante hacer un ayuno en cada cambio de estación (primavera, verano, otoño, invierno), en cualquier caso, en miayuno.es no recomendamos ayunar más de 20 días al año (sumando los ayunos, y no más de 14 días seguidos).

¿Qué alternativas ofrecéis en estos nuevos tiempos que demandan una reinversión en los métodos de trabajo convencionales? Por primera vez en miayuno nos hemos abierto en dirigir sesiones de programa online de ayuno, incluyendo un seguimiento en el periodo pre ayuno y pos ayuno para poder acompañar de la mejor manera posible a nuestros clientes. También ofrecemos visitas online de naturopatía o visitas respecto a pautas nutricionales. El programa online de ayuno no tiene que ver con el retiro de ayuno

en la naturaleza, pero ofrece por lo menos los beneficios físicos.

¿Cómo podemos introducir el ayuno en nuestra rutina?

¿Es tde vida? El ayuno se puede introducir a través del ayuno intermitente y de lecturas como las que encontramos en la web de ayuno.es que es muy completa y pedagógica, también en nuestro libro MiAyuno son dos opciones muy válidas para ir aprendiendo. Se podría pensar que para ayunar 6 días hay que introducirse poco a poco en la práctica, pero en realidad solo hay que prepararse de manera coherente. 4 días de preparación son suficientes para poder iniciar un ayuno de 6 días.

Y si aparece el hambre o nos da por tener algún antojo, ¿cómo lo gestionamos? No aparece el hambre en 93% de los casos según un estudio científico realizado el año pasado con más de 1600 pacientes. Básicamente gracias a una purga que damos el primer día para vaciar el intestino y ponerlo en reposo. Si estas en el 7% restante, iniciaremos un trabajo emocional con un psicó-

logo para poder acompañar ese hambre emocional con el que conectas. Estamos preparados para ayunar y fisiológicamente, si estas con salud y no en bajo peso, es muy difícil que tengas hambre durante un ayuno.

¿Todas las personas pueden introducirse en esta práctica?

Hay que descartar a las mujeres embarazadas o durante la lactancia, los niños menores de 16 años, las personas mayores de 80 años, las personas que sufren o han sufrido trastornos alimenticios, las personas que padecen una depresión, trastornos metabólicos o enfermedades graves no estables.

Bien y si estas son las excepciones, ¿a quién y para qué recomendarías hacer un ayuno?

A todo el mundo, en miayuno.es tenemos la convicción de que todo el mundo debería tener la experiencia de un ayuno al menos una vez en la vida.

Una vez la persona ha probado el ayuno lo incorpora a su vida y lo tiene como recurso para superar momentos difíciles de la vida que todos tenemos. Por este motivo cerca del 60% de nuestros clientes repiten la experiencia con nosotros. Es cierto que la primera vez que la persona acude a nosotros lo hace principalmente con el objetivo de perder peso, pero cuando repiten lo hacen principalmente buscando otros beneficios como son, la sensación de energía, la claridad mental o el bienestar general que se experimenta cuando una persona acaba un ayuno guiado en miayuno.es. ●