

Terapia natural

El ayuno bien realizado es una terapia de primer orden

Como terapia, el ayuno permite que el cuerpo se libere de toxinas y que eche mano de sus recursos para recuperar el equilibrio.

Dr. Ramón Roselló

Artritis reumatoide, diabetes del adulto, hipertensión arterial esencial, cansancio, asma, reumatismo, alergia, dolor crónico... hay pocas "**enfermedades de la civilización**" que no mejoren con el ayuno.

Por eso existen clínicas y hospitales que lo ofrecen como una vía válida tanto **para restablecer la salud** como para ganar claridad interior.

Eficaz con muchas dolencias crónicas

La esperanza de vida aumenta en los países occidentales paralelamente a la incidencia de numerosas **enfermedades crónicas**, que siguen un curso ascendente, a pesar de la aparición de nuevos medicamentos.

La escasa eficacia real de muchos de esos fármacos o sus efectos secundarios alientan la búsqueda de **alternativas terapéuticas al tratamiento farmacológico** por parte de los pacientes. De hecho, si consideramos el tratamiento farmacológico de las enfermedades crónicas, es evidente que nos hallamos en un puerto muerto en bastantes sentidos.

Para superar esas y otras dolencias existe una opción terapéutica muy personal: la **antigua tradición del ayuno**, avalada por las religiones, ignorada por la ciencia durante mucho tiempo y que genera desconfianza en un amplio sector de la población.

La ciencia está redescubriendo sus beneficios

Pero desde hace más de un siglo se le sigue la pista en países como Alemania o Estados Unidos, donde se profundiza por diferentes métodos de estudio y donde un número creciente de personas está adoptando la **práctica de realizar ayunos periódicos**.

Los investigadores indagan qué pasa en nuestras células **durante la restricción calórica del ayuno**. Y también: ¿mediante qué mecanismos el ayuno puede curar?, ¿en qué patologías resulta eficaz?

Cómo se realiza un ayuno terapéutico

El tratamiento parece de una simplicidad bíblica: **tomar solo agua o a lo sumo un poquito de zumo, caldo o infusión** durante algo más de una semana, aunque en la práctica un ayuno suele durar entre una y tres semanas en función de quién lo realice.

Durante el **ayuno con supervisión médica o en una clínica especializada** se interrumpe la ingesta de fármacos para las enfermedades crónicas de manera progresiva y se vigilan las constantes vitales de la persona a diario.

Lo más difícil es empezar

Quien lo ha experimentado sabe que **lo difícil no es dejar de comer** –pues la sensación de hambre desaparece pasados los primeros dos días–, sino el retorno a la alimentación. Entonces los hábitos que llevaron a ayunar parecen prestos a recuperar el terreno perdido en cuanto surja el primer signo de debilidad.



Superar el malestar de los primeros días

Un problema adicional sería la aparición de una **crisis de acidosis hacia el tercer día**, que se puede experimentar como una sensación de debilidad, náuseas o dolor de cabeza.

Estas crisis son debidas a que **el cuerpo moviliza sus depósitos grasos** para vivir de sus reservas.

Sin embargo, para los médicos expertos en ayuno, una crisis de ese tipo –que tanto puede darse como no– suele marcar un **punto de inflexión** en el proceso.

Las molestias se agravan, incluso pueden aparecer dolores intensos, como migraña o dolor articular si se padece gota o artrosis. Pero eso dura no más de un **día o día y medio** e indica una **profunda transformación en el organismo**.

El organismo se autorregula

Si nuestro cuerpo no fuera capaz de **alimentarse eficazmente de sus propias reservas**, nuestra especie ya habría desaparecido de la Tierra. El acceso permanente a alimentos no deja de ser una novedad para el ser humano, y por desgracia no lo es aún para muchos de nuestros congéneres.

Por supuesto, el cuerpo nos impele a alimentarnos a diario –¡se trata del sistema más sostenible!– pero está capacitado para **conservar sus capacidades físicas y mentales** hasta que surja una nueva oportunidad de obtener comida.

Se consumen las reservas de glucosa

Ante la ausencia de alimentos se consume **primero la glucosa circulante y después las reservas de glucógeno** de hígado y músculos, que proporcionan energía de 24 a 48 horas. En ese proceso intervienen hormonas como el glucagón, implicado en el metabolismo del glucógeno, y el cortisol, que ejerce un efecto antiinflamatorio.

Ambas son responsables de la **autorregulación del organismo** y de buena parte de los efectos del ayuno: disminuyen la glucosa, el colesterol, los triglicéridos y la insulina, se ralentizan el ritmo respiratorio y cardíaco y desciende la tensión arterial.



Se consumen las reservas de grasa

La segunda fase del ayuno se caracteriza por el **consumo de grasa corporal**, una de cuyas funciones es precisamente almacenar energía. La hipoglucemia pone en marcha los mecanismos que activan ese proceso.

Un kilogramo de grasa suministra 9.000 kilocalorías, lo que aporta energía al cuerpo para varios días. En esta fase, que puede prolongarse dos o tres semanas –mientras haya reservas de grasas–, **desaparece el apetito y aumenta el nivel de serotonina**, hormona que incrementa la tranquilidad y la confianza.

Sorprende la **claridad mental y la estabilidad de ánimo** que se experimenta. La razón es que, para garantizar el funcionamiento del cerebro sin altibajos, este obtiene su energía de los cuerpos cetónicos y no de la glucosa.

Se constata una **reducción del dolor** y una mejora de la sensibilidad de los receptores celulares de la insulina. Algunas proteínas no indispensables para el organismo también son consumidas.

El límite que no se debe cruzar: las proteínas

A medida que avanza el ayuno, para la **obtención de la glucosa**, el principal combustible del organismo y del cerebro, nos valemos prioritariamente de las grasas corporales y muy secundariamente de las proteínas, que al formar las estructuras del organismo desempeñan funciones mucho más vitales.

Por eso, en la tercera fase del ayuno, cuando el organismo ya ha metabolizado sus grasas y empieza a consumir sus propias proteínas, **el proceso debe interrumpirse** a fin de evitar la inanición.

En ese periodo sí que **se experimenta verdadero cansancio y debilidad**, pero es un extremo al que no se debe llegar nunca. Sería la situación de las personas que pueden morir de hambre debido a la guerra, la miseria o problemas climáticos.



Los animales como ejemplo

En el mundo animal abundan los ejemplos de animales que ayunan mientras **afrontan notables retos físicos**. Las aves migratorias capaces de cruzar un océano sin dejar de batir sus alas durante jornadas enteras se benefician de que su peso y el esfuerzo subsiguiente disminuyen conforme avanza la travesía.

El **pingüino emperador** pasa cada año más de cien días ayunando en el riguroso invierno antártico, un proceso en el que llega a perder la mitad de su peso y que posee las tres mismas fases descritas anteriormente para el ayuno del ser humano.

El Dr. Ivon Le Maho, investigador del CNRS de Estrasburgo, ha estudiado el porcentaje de consumo de proteína en el metabolismo del pingüino durante su ayuno: supone solo el 4% del aporte energético, el 96% restante procede de las grasas.



El fin del ayuno

La vuelta a la alimentación debe ser suave y gradual. Ejemplos de alimentos recomendables son: papilla de avena o espelta con compota de frutas, hortalizas crudas o hervidas, mijo o arroz integral, patatas con piel, legumbres o huevo.

Hay que **concentrarse en comer despacio**. Sabores muy simples pueden resultar extraordinarios.

Contraindicaciones

El ayuno solo está **contraindicado en casos de mala nutrición o desnutrición**, anorexia, enfermedades con pérdida de reservas, como el cáncer activo y la tuberculosis, insuficiencias renales y hepáticas (incluida la hepatitis crónica), la diabetes insulino dependiente y las tromboflebitis.



Una ayuda para hallar el equilibrio físico y mental

Digerir alimentos consume energía, que en este caso se ahorra, e implica un notable trabajo del sistema inmunitario, encargado de identificar a los elementos útiles y eliminar los patógenos.

Esto libera al cuerpo de tareas derivadas del intercambio con el mundo exterior y le **permite centrar sus energías** en reequilibrarse internamente.

La inapetencia que causan ciertas enfermedades posee por ello a menudo una finalidad curativa y debería respetarse dentro de ciertos límites. Como en el sueño, nuestro ser está en reposo y **se potencia la capacidad autocurativa** del organismo.

Limpieza a fondo

Quien ayuna evoca en cierto sentido a una persona que limpia a fondo su casa, saneando la despensa o el trastero, dirimiendo entre **aquello de lo que es factible desprenderse** y aquello que es preciso valorar y conservar.

Lo notable es que ese proceso físico tiene su **correlato a nivel mental e incluso espiritual**. Tras el ayuno las personas quieren adoptar una vida más sana y tienen más claro qué desean hacer y qué no.



Cuidarse y tratarse bien durante el ayuno

El ayuno no consiste solo en no comer. También hay que **ayudar al cuerpo** con recursos como lavados intestinales, compresas en la zona hepática, sauna, masaje, acupuntura, y de dos a tres horas de ejercicio físico cada día.

Todo converge hacia un mismo objetivo: **ayudar a los órganos de eliminación**. Al riñón, los intestinos, el hígado, el pulmón y la piel se les permite que eliminen todo lo que tengan que eliminar.

A partir del cuarto día la negatividad y muchos desequilibrios emocionales se desvanecen, pues **el ayuno es antidepresivo, calmante y ansiolítico**. Por eso María Buchinger, creadora de la Clínica de Ayuno Buchinger en Marbella, solía decir que el ayuno cura hasta el carácter.

Podemos confiar en el propio organismo

Durante el ayuno descubrimos que podemos confiar plenamente en nuestro cuerpo. Hay una **sabiduría** y unos recursos en él que nunca habríamos imaginado.

Puede **vivir de sus reservas** y generar sustancias que mantienen alta la moral mejor que muchos agentes externos. El cerebro funciona y decide con notoria lucidez, pues la supervivencia podría depender de eso.

Pero como se trata de una abstención voluntaria de comida, no forzada, podemos revertir esas asombrosas facultades del organismo para dos procesos a menudo aplazados: limpiar nuestros tejidos corporales y **comprender mejor quiénes somos** y cuáles son nuestras prioridades vitales.