

# Ayuno intermitente de 12, 16, 24 horas: beneficios, contraindicaciones y peligros

¿Lo estás haciendo mal? Todo lo que tienes que saber sobre los tipos de ayuno intermitente, horas, beneficios y peligros ▶



Por [Andrés Galisteo](#) 14/11/2021

- ▶ Si no te va el ayuno, esta es la dieta de la felicidad que debes seguir en casa
- ▶ Dieta proteica para hombres, ¿por qué es la más eficaz si eres incapaz de ayunar?
- ▶ ¿Pasas del ayuno? Estos son los 50 alimentos más sanos a incluir en tu dieta

---

El tema de conversación del ayuno intermitente es algo recurrente en mi entorno desde que me sometí a diez días sin tomar nada, excepto líquidos, en una conocida, reconocida y no exenta de polémica clínica marbellí. La polémica no viene por sus pacientes, que salimos a menudo encantados, viene de parte de la propia comunidad científica, a la que esta clínica pertenece, y que no termina de entender (o no quiere entender porque quizás no le conviene, quién sabe) lo de que dejar de comer, así sin más, sin pastillas ni historias, puede suponer. En plan bien.

Resumir lo que aprendí en la Buchinger-Wilhelmi en unas líneas no es fácil pero podría contaros, y no es nada nuevo, que en esta sociedad nuestra comemos mal y de más, que muchas enfermedades están relacionadas con este exceso y que cuando ayunamos (podríamos aguantar hasta 40 días, me aseguraron) el cuerpo comienza a tirar de reservas, se "come" lo sobrante, las células saturadas se reparan, se activa la microcirculación, las defensas aumentan... "*Cambiamos de combustible para la obtención de energía, en lugar de usar glucosa el cuerpo tira de las reservas que se encuentran en la grasa*", me recuerda desde Marbella la **doctora Mónica Rodríguez Gómez**. Esto que yo estoy relatando aquí como Dios (y ella) me da a entender responde a estudios, no a un "hierbas". El libro El arte del ayuno, de la doctora Françoise Wilhelmi de Toledo, los sintetiza muy bien y explica a las mil maravillas el método que se sigue en la clínica siempre bajo una supervisión profesional y personalizada. El objetivo, ojo, no es perder peso aunque esto sea una consecuencia lógica. Es mejorar, mentalizarse de otros hábitos saludables, cambiar el chip y aprender a mantenerlo en la vuelta a la rutina.

### ¿Sueles ayunar?

Ni me veo capaz ni creo en ello

Lo pongo en práctica y me va de cine

Parece que yo lo he conseguido, con mis altibajos, y debe ser por eso que la conversación me rodea bastante a menudo. Como hay quien me ha tomado por gurú en este sentido y no hay nada más peligroso que un gurú indocumentado, siempre me he negado a sentar cátedra y limitado a contar mi rutina, que es la de mantener dos días a la semana, no consecutivos, un ayuno de prácticamente 24 horas (de hora de comer a hora de comer del día siguiente) en el que solo me permito líquidos. Es lo que se llama, en palabras de la doctora Rodríguez, "*IF o intermittent fasting : durante 24 horas no se come o se hace una restricción calórica hasta de - 25 % de las necesidades, seguido de 24 horas de ingesta*". No soy un loco del deporte pero con un estilo de vida medianamente activo y sin grandes preocupaciones dietéticas ni alcohólicas el resto de días (como y ceno fuera bastante a menudo, cosa nada recomendable) no me va mal. De hecho, me sienta fenomenal esta suerte de compensación, balance y "detox". Insisto, a mí, solo a mí y tras confirmación médica de que puedo hacerlo.



Para escépticos de la Buchinger, no obstante, hoy no he acudido específicamente a ellos para fundamentar mi praxis, que no se diga. He acudido a otros tres buenos nutricionistas cuyas respuestas, considero, te pueden venir muy bien para averiguar si lo haces bien, mal, si debes o no debes ayunar. Sea como sea, hazlo SIEMPRE bajo la mirada de un profesional como ellos, no te lances porque tu *influencer* favorito se ha puesto manos a la obra.

Por ejemplo, a mi buen amigo **Guillermo V. Rodríguez**, que además de nutricionista en Madrid es *personal eating trainer* desde su proyecto PERSONALeatY que él define como "*la digitalización del hambre*", no le gusta lo que yo hago de las 24 horas. Pues oye, no pasa nada, le aprecio igual y estoy seguro de que él a mí también. Le parece "*forzar la máquina*". Eso o alargar en el tiempo cualquier tipo de ayuno: "*Más de una semana, es decir hacerlo por rutina, no. No recomiendo que tú solo te dediques a comer o cenar el resto de tu vida porque creo que es bastante importante distribuir los nutrientes y los porcentajes de comida a lo largo del día*".

Coincide en que la meta no es perder peso y enfatiza algo que me parece bastante destacable y es que hace referencia a uno de mis pecados habituales en este proceso: hartarse después del ayuno: "*Si tienes hambre emocional, en cuanto abras la veda se despierta el monstruo, y eso es peligrosísimo; en esos casos lo desaconsejo*". Obviamente, lo suyo es no inflarte y hacer el resto de comidas de la forma más sana posible. Él resalta el ayuno de 16 horas: "*Desde la noche hasta la 1 del mediodía aprox sin dejar de tomar líquidos, café o infusiones para no estar agotado*".

"El ayuno intermitente debe estar integrado dentro de una dieta equilibrada y variada, rica en frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteínas de origen animal y vegetal", me detalla en la misma línea la doctora **Julia Almoguera**, médico nutricionista colaboradora de [Paz Herrera Studio](#), centro especializado en asesoría de imagen y marca personal. Ella aboga por hacerlo entre las 6 de la tarde y las 7 de la mañana, evitando la ingesta de alimentos 5 horas antes de dormir. Sobre sus efectos, explica, "algunos estudios sugieren que el ayuno intermitente puede ser más beneficioso que otras dietas para reducir la inflamación, se ha observado que mejora la presión sanguínea y la función cardíaca, reduce la grasa corporal, puede contribuir a un equilibrio de la microbiota intestinal y combate el estrés oxidativo. En ocasiones, sobre todo cuando no se realiza de manera adecuada, puede producir fatiga, insomnio, náuseas o cefaleas". Es bastante seguro en general, matiza, pero desde luego "no es recomendable para embarazadas, lactantes, si tienes cálculos renales, reflujo gastroesofágico, diabetes o si has tenido algún trastorno de la conducta alimentaria".

"No hay, todavía, investigaciones sobre el ayuno que puedan resultar determinantes. Muchos de los estudios son hechos con ratones, que aguantan 5 días en ayunas y que no se pueden comparar realmente con el ser humano, que aguanta hasta un mes", me cuenta **Eva Pérez Gético**, presidenta del colegio profesional de Dietistas-Nutricionistas de La Rioja (CODINULAR) y miembro del [Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#).

Pero tira de bibliografía y encuentra: "En un artículo publicado en *The New England Journal of Medicine* se destacan los posibles beneficios del ayuno intermitente, no solo la propia pérdida de peso y por ello la prevención de muchos males cardiovasculares, neurológicos y oncológicos, sino que parece que también tiene un efecto antiinflamatorio y un aumento de la resistencia al estrés y la oxidación, que son mecanismos transversales de muchas enfermedades, sobre todo las crónicas". Mal aliento, irritabilidad, dificultad en la concentración o efectos más preocupantes como trastornos del sueño, deshidratación o deficiencias nutricionales están entre los negativos, enumerados en "en el portal [NHS](#) (Servicio Nacional de Salud del Reino Unido) y también en una revisión sistemática de Benjamin D. Horne y colaboradores en [The American Journal of Clinical Nutrition](#)", cita ella.

## La fórmula más habitual: 16 horas

El ayuno más común es el de las 16 horas, opina, *"pero hay otras fórmulas, como hacerlo semanal, generalmente un día o dos a la semana, seguidos o no, y en menor medida mensualmente (ayunar un par de días seguidos cada mes). Se puede seguir todos los días de la semana, alternar día sí y día no o hacerlo los días que apetezca, mejor si estamos ocupados"*, desarrolla esta profesional.



*"Un ayuno de 12 horas no debería siquiera contemplarse como una práctica especial, es fisiológico".*

LACAOSA / GETTY IMAGES

*"Hablar de ayuno de 12 horas no debería siquiera contemplarse como una práctica especial, es fisiológico y algo que todos deberíamos respetar", se mostraba convencida desde la Buchinger la doctora Mónica Rodríguez Gómez. En cualquier caso, lo hagas de 16, de 24 horas, como yo, que prefiero el sufrimiento concentrado al de cualquier dieta eterna, o no lo hagas jamás, ten claro que "no es una práctica de moda, se trata de volver a nuestro estilo de vida original (grosso modo, comer con hambre y beber con sed), que se puede o debiera emplear como herramienta terapéutica en muchas patologías o simplemente para mejorar el estado general de salud física y mental".*