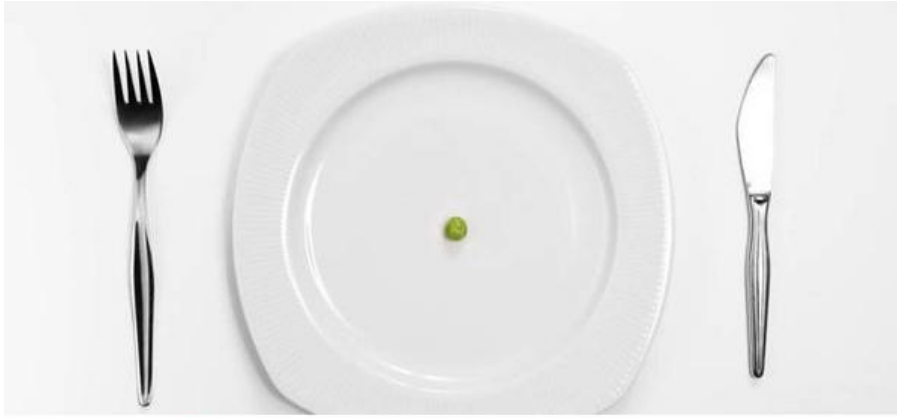


El ayuno intermitente es bueno para combatir la inflamación

A* alimento.elconfidencial.com/nutricion/2022-07-07/ayuno-intermitente-inflamacion-monocitos_2193659/

Álvaro Hermida



Alimento+

No nos equivoquemos, en los últimos tiempos se ha aumentado desmesuradamente el **miedo que le tenemos a la inflamación**. A todas. Cierto es que, por ejemplo, no todo, pero gran parte del poder analgésico del ibuprofeno se debe a que es capaz de reducir la hinchazón que sufren las áreas afectadas por diversas enfermedades, disminuyendo a su vez la cantidad de dolor que estas emiten. Pero la inflamación es un **proceso natural y beneficioso**. **Nuestro cuerpo** lo provoca para hacer frente a lesiones e infecciones, **aumentando la cantidad de recursos en la zona** para hacer frente a la lucha. El problema, y lo que de verdad debería preocuparnos, es la inflamación crónica. Es un proceso que no responde a amenazas hacia nuestro organismo, sino que ya sea por diversas enfermedades, medicamentos, hábitos de vida o alimentación tiene lugar, aumentando el riesgo que sufrimos de padecer diferentes afecciones.

Como explica el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), a Alimento: "La inflamación crónica es un proceso fisiopatológico responsable del cáncer, la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y autoinmunes, del aparato digestivo y reumatológicas". La parte buena, detalla el doctor Carrera, es que "es evitable, ya que detrás de estos procesos inflamatorios está el estrés, los hábitos alimentarios actuales y el estilo de vida".

"Ya se sabía que el ayuno intermitente y controlado tiene un poderoso efecto antienvjecimiento"

Las causas de la inflamación son todavía discutidas. Hemos sido capaces de hacer diversas correlaciones sobre qué hábitos o alimentos la producen, pero los mecanismos son todavía desconocidos. Esto ha provocado que una parte considerable de la investigación médica se dedique tanto a descubrir las causas que la provocan como a encontrar fórmulas para reducirla o eliminarla una vez tiene lugar. Eso, por ejemplo, es a lo que se han dedicado los investigadores **Stefan Jordan** y **Miriam Merad**, del **Departamento de Ciencias Oncológicas** del Mount Sinai Hospital. Y sus descubrimientos son más que notables: el ayuno es un antiinflamatorio.

"**Ya se sabía** que el ayuno intermitente y controlado tiene un **poderoso efecto antienvjecimiento**. Este estudio muestra otro aspecto positivo", comenta el doctor **Domingo Carrera**.

Dejar de comer

Pero vamos por partes. Es muy difícil no haber escuchado o leído en los últimos años algún tipo de información acerca del 'fasting' (ayuno en inglés, pero ya sabemos lo que nos gustan hoy en día los **anglicismos innecesarios**). En concreto, es muy popular el **'ayuno intermitente'** (intermittent fasting). Famosos e 'influencers' han sido los encargados de popularizar estas tendencias, aunque en esta ocasión los objetivos no son otros que la pérdida de peso. La teoría detrás de estas tendencias puede tener cierto grado de lógica. Se basa en que en la mayor parte de los **195.000 años de existencia del Homo sapiens moderno**, no hemos tenido comida todos los días y nuestro cuerpo estaba **'diseñado' específicamente para eso**. Pero esa situación ha cambiado y ahora, al menos en el mundo desarrollado, si tenemos hambre, comemos. Tan simple como eso.

"La restricción calórica ha probado mejorar las enfermedades inflamatorias y autoinmunes"

Es por esto que 'regresar a nuestros orígenes' está considerado por algunos la forma más natural de comer y, por tanto, la más adelgazante. Pero... ¿y si tuviera **verdaderos beneficios** para nuestra salud? Esa es la conclusión a la que han llegado los investigadores anteriormente mencionados.

Todo se basa en que, argumenta la autora **Miriam Merad**, "la restricción calórica ha probado mejorar las enfermedades inflamatorias y autoinmunes con anterioridad, pero no se saben las razones detrás de estos mecanismos". Es por esto que los investigadores se propusieron **dar respuestas** a estas preguntas.

Para llevar a cabo su investigación, los científicos utilizaron **células tanto humanas como de ratones** para encontrar las causas de esta reacción. Descubrieron que cuando la ingesta calórica es constante, se liberan al torrente sanguíneo unas células llamadas **monocitos**. Son un tipo de glóbulo blanco diseñado para hacer frente a **invasiones de patógenos y desencadenar la respuesta inflamatoria**. Su presencia en tiempos en los que hay una 'ausencia de necesidad' solo provoca inflamación generalizada de uno o varios órganos. "Los monocitos son unas células inmunes inflamatorias que pueden provocar serios daños a los tejidos, y se ha observado un aumento generalizado en la población de la presencia de estas células en el torrente sanguíneo, a raíz de los **cambios en los hábitos alimentarios** que el ser humano ha adquirido en los últimos tiempos", destaca la doctora Merad.

Descubren que el ayuno acelera el metabolismo y es antioxidante

"Si consideramos el **amplio espectro de enfermedades** que son causadas por la inflamación crónica, al igual que el elevado número de pacientes a los que estas afectan, la investigación de los efectos antiinflamatorios del ayuno tiene un **gran potencial**", señala el doctor **Stefan Jordan**.

Así lo probaron los investigadores. Demostraron que el ayuno intermitente reducía la liberación de monocitos al torrente sanguíneo. Además, descubrieron que durante periodos de ayuno esas células entraban en un '**letargo**' y que las que **ya circulaban tenían efectos menos inflamatorios** que en los sujetos de estudio que habían mantenido sus hábitos de consumo.

Pero, como resalta el doctor **Domingo Carrera**, aunque los efectos positivos del ayuno intermitente están probados, "**todavía no se recomienda en la consulta médica**, aunque sus beneficios sean evidentes".

Lo que sí es cierto es que para luchar contra enfermedades caracterizadas por la inflamación crónica se recomienda una dieta específica: "Son planes alimentarios que **reducen mucho las grasas y los carbohidratos**. Son dietas con efecto antiinflamatorio y están, además, **cargadas de antioxidantes**. Aunque están diseñadas principalmente para luchar contra la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn, pueden ser efectivas para cualquier proceso inflamatorio", apostilla el Dr. **Carrera**.

No nos equivoquemos, en los últimos tiempos se ha aumentado desmesuradamente el **miedo que le tenemos a la inflamación**. A todas. Cierto es que, por ejemplo, no todo, pero gran parte del poder analgésico del ibuprofeno se debe a que es capaz de reducir la hinchazón que sufren las áreas afectadas por diversas enfermedades, disminuyendo a su vez la cantidad de dolor que estas emiten. Pero la inflamación es un **proceso natural y beneficioso**. **Nuestro cuerpo** lo provoca para hacer frente a lesiones e infecciones, **aumentando la cantidad de recursos en la zona** para hacer frente a la lucha. El problema, y lo que de verdad debería preocuparnos, es la inflamación crónica. Es un proceso que no responde a amenazas hacia nuestro organismo, sino que ya sea por diversas enfermedades, medicamentos, hábitos de vida o alimentación tiene lugar, aumentando el riesgo que sufrimos de padecer diferentes afecciones.