

AYUNO

LOS MITOS DEL AYUNO

Lo que la ciencia
dice (y lo que no)

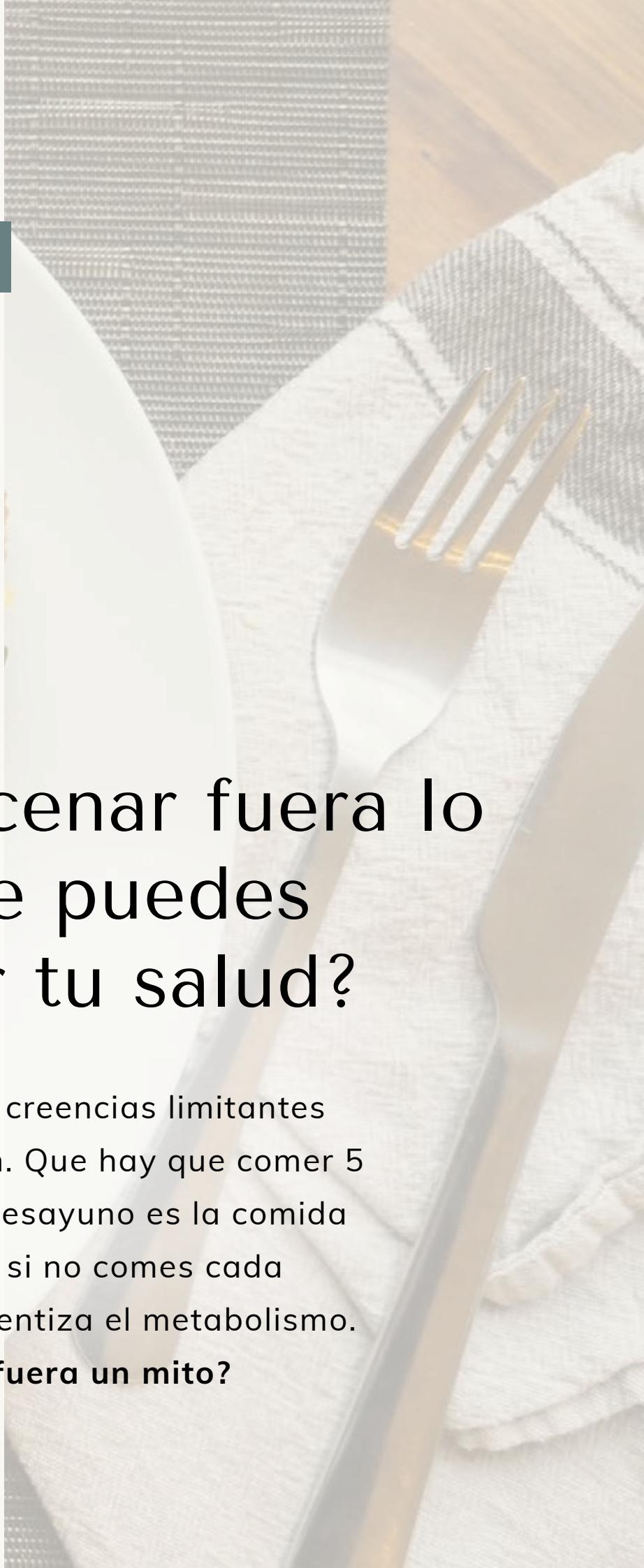
Guía introductoria al
ayuno terapéutico

Por la Dra. Camino Díaz, Médico de familia y experta
en Medicina Integrativa Avanzada y Ayuno
Terapéutico.

Dra. Camino Díaz

dracaminodiaz.com

INTRO



¿Y si no cenar fuera lo mejor que puedes hacer por tu salud?

Vivimos rodeados de creencias limitantes sobre la alimentación. Que hay que comer 5 veces al día. Que el desayuno es la comida más importante. Que si no comes cada pocas horas se te ralentiza el metabolismo. Pero **¿y si todo esto fuera un mito?**

🔍 10 MITOS SOBRE EL AYUNO TERAPÉUTICO (Y LO QUE DICE LA CIENCIA)

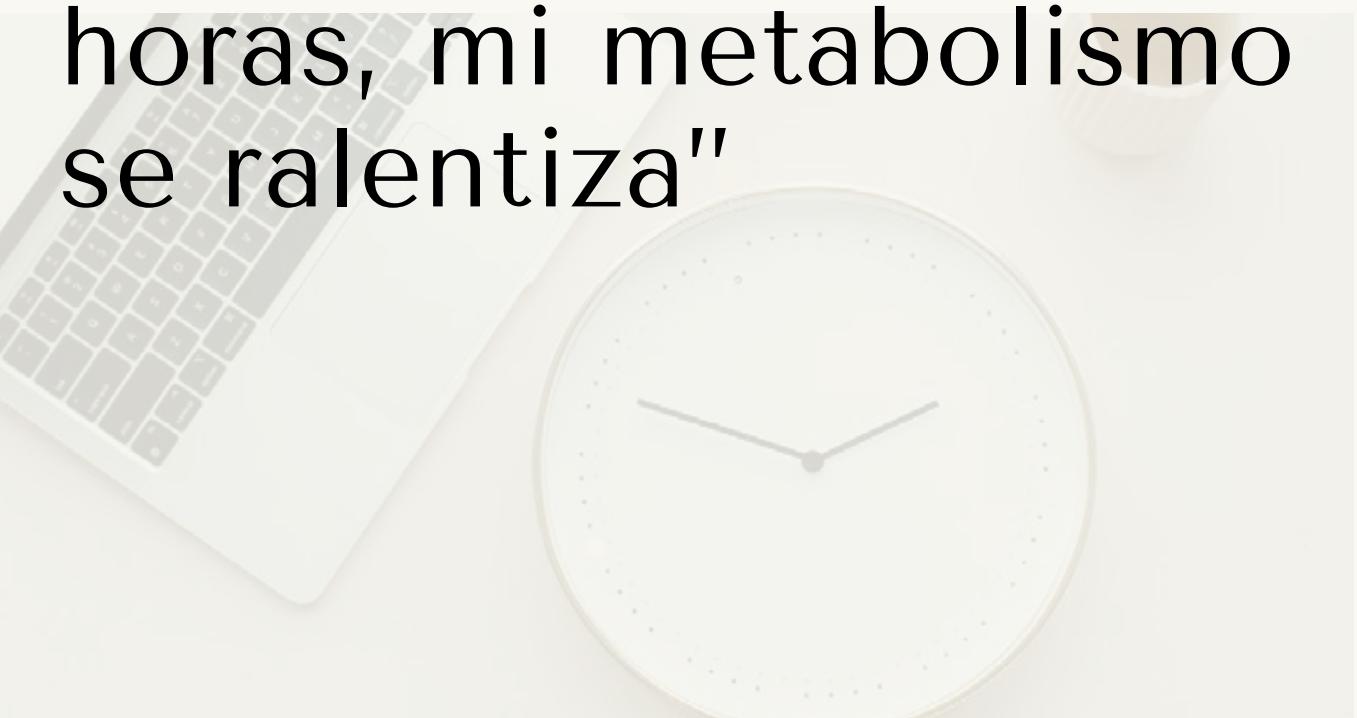


El ayuno intermitente y terapéutico está revolucionando la medicina preventiva. Y no es una moda: hay ya miles de estudios científicos que respaldan sus beneficios.

En esta guía quiero desmontar contigo los 10 grandes mitos del ayuno y explicarte, desde la evidencia, qué ocurre realmente en tu cuerpo cuando dejas de comer durante unas horas.

MITOS

✗ MITO 1: “Si no como cada pocas horas, mi metabolismo se ralentiza”



 FALSO. Comer cada 2-3 horas no es necesario ni metabólicamente beneficioso.

Este mito proviene de la falsa creencia de que el cuerpo necesita un suministro constante de energía para "mantener activo el metabolismo". En realidad, el cuerpo humano está diseñado para alternar entre períodos de alimentación y ayuno.

Al espaciar las comidas o ayunar:

- **No se ralentiza el metabolismo basal**, salvo en casos extremos de desnutrición prolongada.
- Se activa la **autofagia**, un proceso de limpieza celular que mejora la salud metabólica.
- Aumenta la **sensibilidad a la insulina**, favoreciendo el uso eficiente de la glucosa.
- Disminuye la inflamación de bajo grado y se favorece la quema de grasa.

El ayuno intermitente, incluso en protocolos de 16-24 horas, no solo no ralentiza el metabolismo, sino que lo **optimiza**.

🕒 **Evidencia científica reciente:**

- Antoni, R. et al. (2017). Eating frequency and energy intake: a meta-analysis and implications for health. *British Journal of Nutrition*, 118(6), 423–434.
- Manoogian, E. N. C. & Panda, S. (2022). Time-restricted eating for the prevention and management of metabolic diseases. *Endocrine Reviews*, 43(1), 405–426.
- Mattson, M. P. et al. (2017). Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(2), 63–74.



MITOS

✗ MITO 2: “No desayunar es malo para la salud”



✓ DEPENDE. Lo que importa no es si desayunas, sino cómo y cuándo lo haces.

Saltarse el desayuno no es intrínsecamente dañino. De hecho, muchos estudios muestran que restringir la ventana alimentaria a 6-8 horas, comenzando a comer más tarde, puede mejorar marcadores de salud metabólica como:

- ✓ • Presión arterial.
- ✓ • Glucosa en ayunas.
- ✓ • Estrés oxidativo.
- ✓ • Sensibilidad a la insulina.

Desayunar sin hambre, forzado o con productos de alto índice glucémico (cereales, bollería, zumos azucarados) **altera el ritmo circadiano** y puede ser perjudicial.

Respetar un ayuno nocturno **de 12 a 16 horas** favorece procesos de reparación y descanso digestivo.

⌚ Lo importante es **alinear los horarios de comida con los ritmos circadianos** y no desayunar por costumbre si no hay hambre fisiológica.



📘 **Evidencia científica reciente:**

- Sutton, E. F. et al. (2018). Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even Without Weight Loss in Men with Prediabetes. *Cell Metabolism*, 27(6), 1212–1221.e3.
- Wilkinson, M. J. et al. (2020). Ten-hour time-restricted eating reduces weight, blood pressure, and atherogenic lipids in patients with metabolic syndrome. *Cell Metabolism*, 31(1), 92–104.e5.
- Chaix, A. et al. (2019). Time-restricted eating to prevent and manage chronic metabolic diseases. *Annual Review of Nutrition*, 39, 291–315.

MITOS

✗ MITO 3: “El ayuno hace que pierda músculo”



FALSO, si se hace bien y con acompañamiento.



Para preservar el tejido magro al ayunar...

Una de las preocupaciones más comunes al ayunar es la pérdida de masa muscular. Sin embargo, el cuerpo humano ha desarrollado mecanismos hormonales para **preservar el tejido magro** durante los periodos sin ingesta de alimentos:

- ✓ En las primeras 24-36 horas de ayuno, el cuerpo prioriza el uso de **glucógeno hepático y grasas** como fuente de energía.
- ✓ Se produce un aumento significativo de la **hormona del crecimiento (GH)**, que estimula la síntesis de proteínas y protege la musculatura.
- ✓ Se preserva la masa muscular siempre que haya una **adecuada ingesta de proteínas** en las ventanas de alimentación y estímulo físico (incluso leve).

Además, el ayuno **favorece la eficiencia mitocondrial del músculo** y puede incluso mejorar su funcionalidad metabólica, al aumentar la biogénesis mitocondrial y reducir el estrés oxidativo.



 **Evidencia científica reciente:**

- Longo, V. D. & Panda, S. (2016). Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. *Cell Metabolism*, 23(6), 1048–1059.
- Marosi, K. & Mattson, M. P. (2014). BDNF mediates adaptive brain and body responses to energetic challenges. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 25(2), 89–98.
- Tinsley, G. M. & La Bounty, P. M. (2015). Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. *Nutrition Reviews*, 73(10), 661–674.

MITOS

✗ MITO 4: “El ayuno es peligroso para las mujeres”



NO, si se adapta a cada mujer.

El error está en aplicar protocolos rígidos sin tener en cuenta la biología femenina. El ayuno **no es peligroso en sí**, pero **sí debe personalizarse** según:

- ✓ • Fase del ciclo menstrual.
- ✓ • Salud tiroidea y suprarrenal.
- ✓ • Contexto emocional, hormonal y metabólico.

Dicho esto, muchas mujeres mejoran significativamente con ayuno intermitente o terapéutico, especialmente si presentan:

- **Síndrome de ovario poliquístico (SOP).**
- **Resistencia a la insulina.**
- **Disbiosis intestinal.**
- **Ansiedad, hambre emocional y fatiga postprandial.**

Es clave respetar los ritmos internos, ajustar la intensidad del ayuno en función del ciclo (más suave en fase lútea), y acompañar el proceso con una nutrición consciente y suficiente.



📘 **Evidencia científica reciente:**

- de Cabo, R. & Mattson, M. P. (2019). Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551.
- Montalbán-Arques, A. et al. (2021). Time-restricted feeding in women: a narrative review. *Nutrients*, 13(11), 3987.
- Reguero, M. et al. (2022). Sex-specific effects of intermittent fasting: insights from human studies. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 860494.

MITOS

✗ MITO 5: “El ayuno no es sostenible”



✓ Todo lo contrario.

MITO 5: "El ayuno no es sostenible"

Lo que no es sostenible es comer cada 3 horas, mantener el cuerpo en una montaña rusa de glucosa e insulina, y depender constantemente del café, los snacks o el azúcar para funcionar.

El ayuno intermitente bien implementado:



- ✓ Favorece la **flexibilidad metabólica**, es decir, la capacidad del cuerpo para usar tanto glucosa como grasa como fuente de energía.
- ✓ Reduce los **antojos compulsivos** y mejora la saciedad.
- ✓ Aumenta la **energía natural** sin picos ni caídas.
- ✓ Favorece la **regulación hormonal y emocional**.

Muchas personas reportan que, tras una fase de adaptación, el ayuno se vuelve no solo sostenible, sino **liberador**, al romper la dependencia del picoteo constante.

Evidencia científica :

- Anton, S. D. et al. (2018). Flipping the metabolic switch: understanding and applying the health benefits of fasting. *Obesity*, 26(2), 254–268.
- de Cabo, R. & Mattson, M. P. (2019). Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *NEJM*, 381, 2541–2551.

MITOS

✗ MITO 6: “El ayuno es pasar hambre”



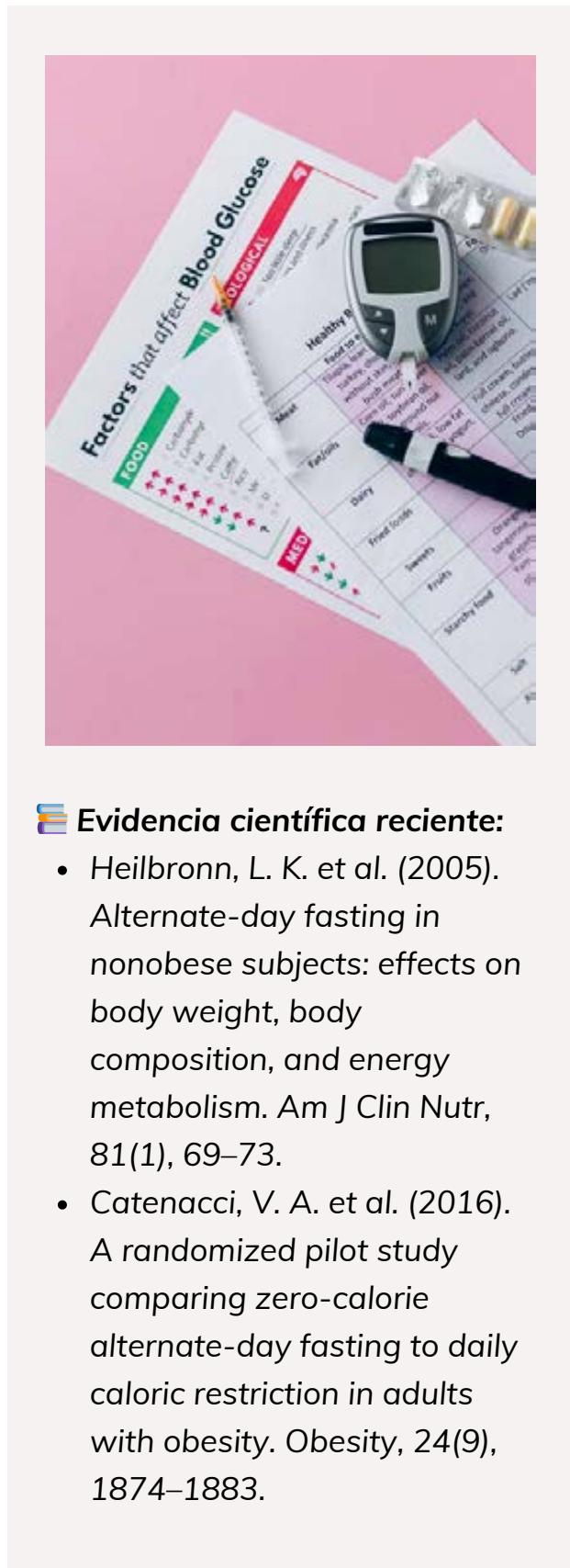
No es lo mismo.

El ayuno no es una dieta restrictiva ni supone pasar hambre. **Es una pausa fisiológica de alimentación** que el cuerpo humano está diseñado para tolerar e incluso agradecer.

Durante el ayuno, el organismo activa mecanismos de adaptación:

- **Disminuye la secreción de grelina (hormona del hambre).**
- Mejora la sensibilidad a **leptina** (hormona de la saciedad).
- Se reduce el hambre emocional al desvincular la ingesta de estímulos externos o ansiedad.

Lejos de pasar hambre, muchas personas descubren que sienten **más libertad mental, mejor digestión y menos impulsos alimentarios**. Aprenden a reconocer el **hambre real vs. el hambre emocional**.

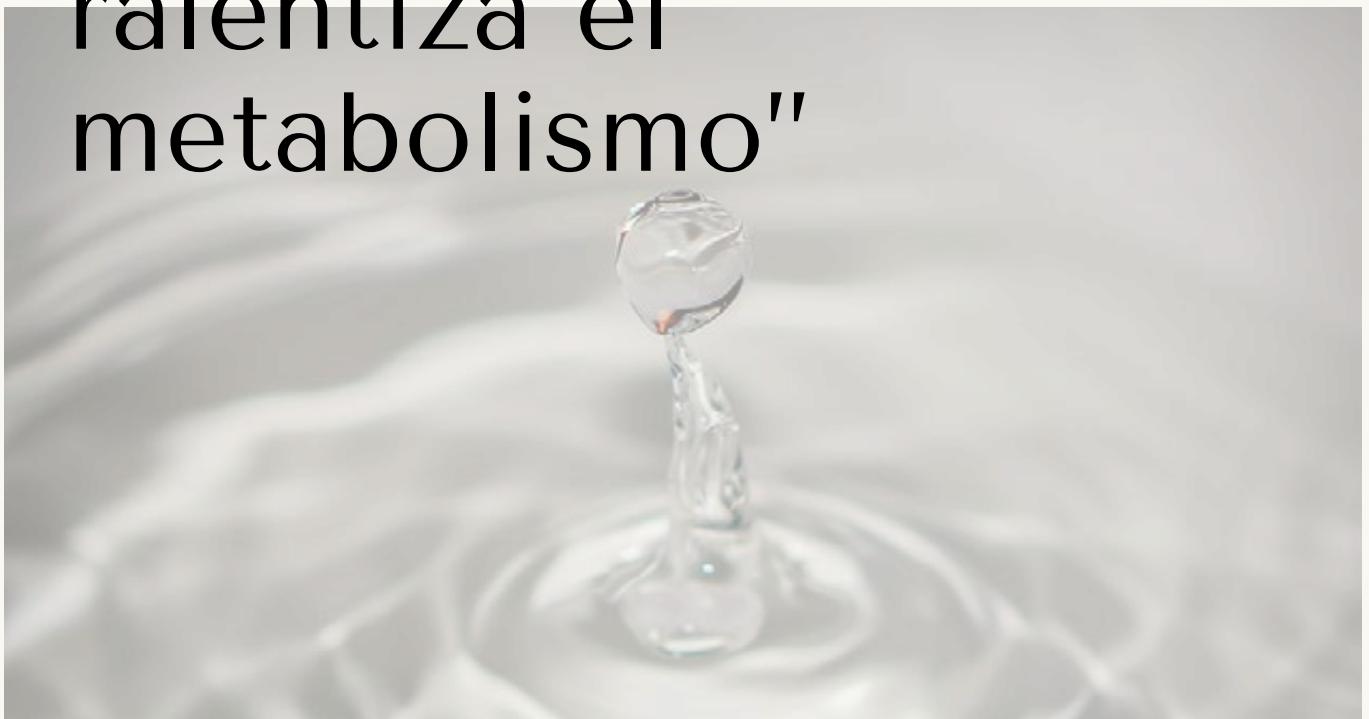


Evidencia científica reciente:

- Heilbronn, L. K. et al. (2005). Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. *Am J Clin Nutr*, 81(1), 69–73.
- Catenacci, V. A. et al. (2016). A randomized pilot study comparing zero-calorie alternate-day fasting to daily caloric restriction in adults with obesity. *Obesity*, 24(9), 1874–1883.

MITOS

✗ MITO 7: “El ayuno ralentiza el metabolismo”



- ✓ En realidad, lo activa (si se hace bien).



 **Evidencia científica reciente:**

- Zauner, C. et al. (2000). Resting energy expenditure in short-term starvation is increased as a result of an increase in serum norepinephrine. *Am J Clin Nutr*, 71(6), 1511–1515.
- Longo, V. D. & Panda, S. (2016). Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. *Cell Metabolism*, 23(6), 1048–1059.

Contrario a la creencia popular, el ayuno de corta duración **no ralentiza el metabolismo**, sino que:

- Aumenta los niveles de **noradrenalina, hormona del crecimiento (GH) y adrenalina**, que activan la movilización de grasas.
- Favorece una mayor oxidación de lípidos.
- Mejora la **eficiencia energética mitocondrial**.
- Estimula la **sensibilidad a la insulina**, haciendo que el cuerpo gestione mejor la glucosa al reintroducir alimentos.

Solo el **ayuno extremo, prolongado o mal implementado** puede llevar a una ralentización.

En protocolos terapéuticos bien diseñados, el efecto es lo opuesto.

MITOS

✗ MITO 8: “El ayuno no es seguro”



- ✓ Sí lo es, si se hace con supervisión profesional.

✗ MITO 8: "El ayuno no es seguro"

El ayuno terapéutico cuenta con **más de 2.000 años de tradición médica**, y en la actualidad está respaldado por **evidencia científica sólida**.

Lo importante es **personalizarlo y adaptarlo al estado de salud de cada persona**.

Está contraindicado en casos específicos como:

- ✗ **Embarazo y lactancia.**
- ✗ **Trastornos de la conducta alimentaria activos.**
- ✗ **Algunas patologías graves sin estabilizar.**

En la mayoría de personas sanas o con patologías metabólicas comunes (resistencia a la insulina, sobrepeso, disbiosis, fatiga crónica...), el ayuno bien planteado es **una herramienta segura y transformadora**.



 **Evidencia científica :**

- de Cabo, R. & Mattson, M. P. (2019). Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551.
- Patterson, R. E. & Sears, D. D. (2017). Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*, 37, 371–393.

MITOS

✗ MITO 9: “El ayuno no tiene beneficios reales”



- ✓ Tiene beneficios fisiológicos profundos.



📘 **Evidencia científica reciente:**

- Longo, V. D. & Panda, S. (2016). Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. *Cell Metabolism*, 23(6), 1048–1059.
- Madeo, F. et al. (2019). Caloric Restriction and Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. *Cell Metabolism*, 29(3), 592–610.
- Mattson, M. P. (2020). An evolutionary perspective on why food overconsumption impairs cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(3), 173–186.

El ayuno no es solo “no comer”.
Es una herramienta metabólica poderosa que activa procesos clave de reparación y optimización:

- **Autofagia:** reciclaje y limpieza celular.
- Reducción de la **inflamación** sistémica.
- Mejora de la **sensibilidad** a la insulina y el **metabolismo** de glucosa.
- **Neuroprotección** y mejora cognitiva.
- **Regeneración** mitocondrial.
- Impacto **positivo** en la **microbiota intestinal**.

Además, **puede mejorar el perfil lipídico, la presión arterial, el estrés oxidativo y la longevidad saludable**.

🌿 Es una de las estrategias más prometedoras de la medicina integrativa y preventiva actual.

MITOS

✗ MITO 10: “El ayuno es una moda”



- Tiene beneficios fisiológicos profundos.



El ayuno forma parte de todas las grandes tradiciones médicas y espirituales del mundo: Ayurveda, medicina china, culturas chamánicas, y religiones como el budismo, cristianismo, islam o judaísmo.

Lo que ha cambiado es que **ahora contamos con la validación científica moderna** para explicar sus efectos y aplicarlo de forma adaptada y segura.

Hoy sabemos que el ayuno:

- Modula las vías metabólicas clave.
- Mejora la salud cardiovascular, inmunitaria y digestiva.
- Potencia procesos de longevidad celular.

Evidencia científica reciente:

- Michalsen, A. (2013). Prolonged fasting as a method of mood enhancement in chronic pain syndromes: a review of clinical evidence and mechanisms. *Current Pain and Headache Reports*, 17(8), 361.
- Longo, V. D., & Anderson, R. M. (2022). Fasting, circadian rhythms, and time-restricted feeding in healthy lifespan. *Cell Metabolism*, 34(5), 635–656.

Por eso te digo...

¿Y si pudieras resetear tu cuerpo en solo 2 semanas?

El ayuno bien planteado no es una moda:
**es una herramienta profunda de
regeneración celular, longevidad y
equilibrio metabólico**, avalada por la
ciencia y usada desde hace miles de años.

Por eso he creado el **Programa de Ayuno
Terapéutico Prolongado**, una experiencia
transformadora de 2 semanas
acompañada por un equipo experto:
médico, psicóloga y nutricionista, donde
combinamos ayuno intermitente con 3
días de ayuno completo supervisado, en
un entorno seguro y clínicamente guiado
por expertas en ayuno terapéutico.



Si quieres...

- Desinflamarte de verdad, recuperar tu figura, tu digestión y sentirte más ligera...
- Volver a despertarte con energía, sin hinchazón, sin niebla mental, sin necesidad de cafés para rendir...
- Reducir síntomas que la medicina tradicional no logra resolver: SOP, digestiones lentas, antojos, migrañas, acné, hinchazón postcomida o reglas dolorosas...
- Romper el círculo vicioso del hambre emocional, la culpa alimentaria o el autosabotaje constante...
- Volver a escuchar tu cuerpo y confiar en él, desde un enfoque integrativo, respetuoso y con acompañamiento real...

Este programa puede marcar un antes y un después en tu salud física, mental y emocional.

No es una dieta más.

Es un reinicio profundo y consciente, en el que tu cuerpo te va a sorprender.

Te espero dentro.

Tu salud real empieza aquí.

...este programa
puede marcar un
antes y un después.

DESCUBRE EL
PROGRAMA

