



27 Febrero, 2024

Los neurólogos avisan: no está probado que el “tratamiento quirúrgico” cure las migrañas

Especialistas en cefaleas de la Sociedad Española de Neurología cuestionan los anuncios de una nueva técnica para tratar esta dolencia sin evidencia científica

NIEVES SALINAS

MADRID

Alerta de los neurólogos sobre el llamado “tratamiento quirúrgico de la migraña” que, con cada vez más fuerza, se está publicitando en España como una nueva técnica para el tratamiento de esta enfermedad. El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas — que aglutina expertos en migraña en todo el mundo— llevan años informando que no se dispone “de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo

de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña”.

La sociedad científica muestra su inquietud ante el aumento de campañas publicitarias en España sobre estas cirugías. La advertencia no es nueva. En 2015, cuando este tipo de tratamiento empezó a divulgarse en nuestro país como una nueva técnica prometedora, el mismo Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN ya revisaba la evidencia publicada al respecto y concluía, al igual que lo hacían los editores de la principal revista científica especializada en cefaleas *Cephalalgia* (publicación oficial de la Sociedad Internacional

de Cefaleas), que no existía evidencia científica al respecto.

Casi una década después, la SEN vuelve a lanzar una alerta y a insistir en un mensaje repetido estos años. No solo se trata de evidencia científica, sino que las técnicas “que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para eliminar supuestos puntos desencadenantes de la migraña no están aprobadas como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo”.

En España, la migraña afecta al 12% de la población general, es decir, a unos cinco millones de personas. De ellas, el 80% son mujeres.



27 Febrero, 2024

Los neurólogos alertan de los anuncios de cirugía para tratar la migraña

►Esta técnica no está recomendada como opción terapéutica por ningún organismo regulador

L. Cano. MADRID

Estamos ante un aumento de campañas de publicidad que anuncian una cirugía para sanar la migraña. Es por ello que el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas (que agrupa a expertos en migrañas de todo el mundo) han alertado del llamado «tratamiento quirúrgico de la migraña», que se está promocionando en España como una nueva técnica para el tratamiento de esta enfermedad.

Este tipo de cirugía se basa en la «estimulación» de ciertos nervios que, dicen, podrían estar implicados en la aparición de las migrañas. Ante esta situación, los neurólogos han alzado la voz mediante un comunicado sobre la información que se está publicando en cuanto a esta nueva terapia, ya que «no hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas en la migraña».



Se considera migraña crónica aquella que dura 15 días o más

Asimismo, ante el aumento de campañas publicitarias a este respecto, en España, la SEN recuerda que esta y otras técnicas que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para «eliminar supuestos puntos desencadenantes de la migraña» no están aprobadas como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferen-

tes países del mundo.

Esto es así porque «no se conoce una explicación fisiopatológica que justifique este procedimiento», indicaron desde este organismo, que entre otras funciones revisa la evidencia científica publicada al respecto de las cefaleas o migrañas en revistas especializadas.

Como la migraña es una enfer-

medad muy incapacitante, son muchas las personas que buscan todo tipo de tratamientos alternativos para intentar minimizar su incapacidad y, secundariamente, el dolor. Una migraña crónica (como se considera al dolor que se presenta 15 o más días al mes), es muchas veces incompatible con poder llevar una vida normal. De ahí la angustia que lleva a buscar soluciones variadas.

La SEN es muy consciente de esta situación, por la que «tanto pacientes como médicos están deseosos de encontrar una cura definitiva para la migraña». Y por eso, apuntan, surgen en el mercado «numerosos tratamientos, generalmente con un precio elevado».

El problema, es que además de resultar caros, «aún no han conseguido demostrar su eficacia y que en muchas ocasiones no son inocuos para la salud del paciente»; es decir, entrañan riesgos. Por eso, la sociedad señala que, antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento, es necesario consultar al neurólogo para que nos ofrezca información sobre la idoneidad de cualquier tratamiento de la migraña.

Por último, la SEN añade que, en los últimos años, se han producido importantes avances en el tratamiento de migraña con la llegada de nuevos tratamientos (como anticuerpos monoclonales anti-CGRP, gepantes y lasmiditán) que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos pacientes que aún no hayan encontrado una solución útil que les permita sobre llevar los efectos que provoca esta enfermedad.

Hay que consultar al especialista sobre la idoneidad de cualquier tratamiento



28 Febrero, 2024

DESDE MI ASPILLERA | MIGUEL ALCAÑIZ

ELA

Uno de los fines de la **política** es garantizar el bien común y **ayudar** a los más necesitados



Los seres humanos sufrimos una serie de enfermedades de las que sólo escuchar su nombre nos provocan un escalofrío en el cuerpo, puede ser el caso del cáncer, por su fatal desenlace en múltiples ocasiones, el alzhéimer, por los trastornos en los pacientes y su entorno, y la maldita y cruel Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), que recientemente ha estado de actualidad. Según la Sociedad Española de Neurología, en España tenemos alrededor de 4.500 enfermos de ELA, cada día se diagnostican tres nuevos casos. Hoy por hoy no hay tratamiento eficaz para esta dolencia y se calcula que el coste sociosanitario por cada paciente ronda los 50.000 euros anuales. Nuestros hospitales no tienen plazas específicas para tratar a estos enfermos.

En marzo del 2022, el partido político Ciudadanos presentó una proposición de Ley para garantizar una vida lo más digna posible a los pacientes con ELA. Aunque esta proposición fue aprobada en el Congreso por unanimidad, las elecciones del 23 de julio de 2023 frenaron su curso y va camino de dos años que duerme en un cajón. Los partidos de la oposición han alzado la voz y piden su urgente tramitación y la necesidad de hacer algún ajuste en las cuentas presupuestarias para dotarla económicamente. La ministra de Sanidad ha ofrecido una inversión de cincuenta millones de euros para mejorar la atención de los afectados por el ELA y otras enfer-

medades raras, pero con respecto a la nueva ley no ha dicho ni mu.

Recientemente ha sido noticia la celebración de una jornada sobre la ELA en el Congreso de los Diputados. El exportero de fútbol Juan Carlos Unzué se erigió en portavoz y afeó que de 350 señorías sólo asistieran cinco al acto: «Imagino que el resto de diputados tendrán muchas cosas que hacer», les dijo, «no sabéis lo que ha costado económicamente y físicamente llegar hasta aquí; espero que los que no están presentes puedan verlo grabado, les pido voluntad y empatía». Toda una lección de humanidad para que los parlamentarios tengan la firmeza de poner en marcha la ley cuanto antes y que comprendan las emociones y sentimientos de los que sufren esta terrible afección.

Creo que estaremos todos de acuerdo en que uno de los fines de la política es garantizar el bien común y ayudar a los más necesitados, por lo tanto, está fuera de toda duda que la ley debe ver la luz. Que habrá que dotarla económicamente, no es normal gastarse millones de euros en potenciar centros de pensamiento en otros países, becas múltiples, concursos, ONGs, etc. y olvidarse de nuestros compatriotas. Tendremos que especializar áreas en hospitales para atender a estos pacientes. Igual de rápido que hemos aprobado la Ley de Regulación de la Eutanasia, más digno es ayudar a vivir. Me quedo con esta frase de un enfermo de ELA: «Antes de que me faciliten morir, quiero que me permitan vivir».



28 Febrero, 2024

Cuatro claves para practicar el ayuno. ¿Por qué adelgaza? ¿Qué como después? ¿Aumenta mi esperanza de vida? Esto dice la ciencia...

JULIA FERNÁNDEZ



La moda del ayuno no pasa de moda. Hace ya unos años que la rescataron gurús del fitness y de la nutrición como técnica infalible para mantenernos saludables y esculpir nuestra figura. Luego, fue copiada por actores, cantantes, influencers... Y no hay gimnasio donde no haya un grupo de fanáticos predicando sus bonanzas a pecho descubierto (y sí, hablamos de forma literal). Ante esta avalancha, muchos profesionales de la salud han decidido tomar cartas en el asunto para intentar poner sensatez a una práctica que nos parece muy moderna, pero que forma parte de las tradiciones desde la prehistoria.

1. ¿Por dónde empiezo?

El ayuno va de abstenerse total o parcialmente de comer y beber durante un periodo de tiempo. Pero hay varias modalidades: hacerlo durante paréntesis prolongados; por ejemplo, durante tres días; o de modo intermitente, un día sí y otro no.

También hay una tercera vía, la más sencilla y fácil de llevar con nuestro ritmo de vida: «Es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo», explica Lidia Daimiel, investigadora senior en el Instituto IMDEA Alimentación. Y es la que más conocemos: ni comida ni bebida (salvo agua o infusiones) durante unas horas cada día. Pueden ser entre 8, que es casi lo que hacemos todos si cenamos pronto, y 16, si somos muy estrictos.

Lo más fácil «y recomendable» es elegir el periodo de ayuno por la noche, porque al incluir el periodo de dormir cuesta, obviamente, menos. «Y mejor adelantar la cena que retrasar el desayuno», prosigue la también docente en la Universidad CEU San Pablo.

2. ¿De verdad adelgaza?

El ayuno en la sociedad actual se hace por varios motivos. El más famoso es porque dicen que ayuda a perder peso. «Es una estrategia más para ello». La explicación la da la ciencia: «El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía», detalla Daimiel. Se ponen «al ralentí» y, ade-

más de reducir algunas funciones, tiran de las reservas que tenemos para seguir con su trabajo. Son «como un fábrica» que paraliza unas funciones, se centra en otras y busca recursos en lo almacenado. Y es por esto mismo que se desaconseja en niños, porque ellos y sus células están «en crecimiento» y tienen necesidades constantes. «No se puede aplicar lo de si es bueno para mí que soy su padre, también para él», avisa.

3. ¿Puedo comer lo que quiera el resto del tiempo?

El ayuno no nos da vía libre para comer de todo cuando nos toca volver a ingerir alimentos. La clave es que durante este tiempo co-

mamos saludable y equilibrado. En la primera ingesta tras la restricción «habría que evitar, por ejemplo, los hidratos de liberación rápida (dulces, pan blanco...», dice Daimiel. Porque, siguiendo con el símil del motor de un coche al ralentí, «sería como pegarle un acelerón».

«Un buen desayuno sería una tostada de pan integral con humus» porque metemos al cuerpo «carbohidratos de liberación lenta, fibra y proteína». Pese a todo, también conviene estar atento a nuestras sensaciones, porque ayunar presenta dificultades que pueden llevarnos al fracaso: nos pueden dar más sensación de hambre (esto habría que tenerlo regulado

de antes, saber cómo funciona, aconseja la experta); y puede resultar «difícil de mantener en el tiempo» por nuestro ritmo de vida.

4. ¿Mejora misalud?

Reducir nuestra ingesta calórica en general sí mejora la salud... y lo que es mejor, también tiene efectos positivos en la forma en que envejecemos. Una reducción de entre un 20 y un 30% estira la esperanza de vida y mejora el estado físico cuando ya tenemos cierta edad. Así lo demostraron en un estudio con ratones los investigadores Iñaki Milton Laskibar y María Puy Portillo, del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco hace un par de

años.

Sin embargo, los expertos piden ser cautos. Una de ellas es Idoia Labayen, profesora de la Universidad Pública de Navarra e investigadora en el Instituto de Innovación y Sostenibilidad de la Cadena Agroalimentaria. Los estudios que han demostrado los beneficios del ayuno intermitente en el metabolismo de la glucosa se han hecho «con animales; si hablamos de personas, solo encontramos resultados muy preliminares». Por eso, ahora ya hay varios en marcha, entre ellos el que comparten el centro navarro y la Universidad Pública de Granada. Para conocer sus resultados todavía habrá que esperar.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

Quién puede ayunar... y quién no

Ayunar no es algo que pueda hacer todo el mundo. Y no tiene que ver con su fortaleza mental para no asaltar la nevera, sino por su características fisiológicas. Si estás embarazada o en

periodo de lactancia está desaconsejado. Y lo mismo ocurre con niños y adolescentes: en este caso, se ha demostrado con estudios que quien no desayuna bien, por ejemplo, rinde menos en clase.

Las personas que sufren migrañas tampoco deberían pasar largos periodos de tiempo

sin comer porque aumenta el riesgo de sufrir un episodio, explica la Sociedad Española de Neurología. Y tampoco deben ayunar personas con trastornos alimentarios, con bajo peso o problemas hormonales. En todo caso, lo recomendable es siempre consultar con un nutricionista.

Asimismo, un estudio de la Universidad de Illinois publicada en 2021 en la 'Annual Review of Nutrition' añadía que tampoco debían someterse a esta práctica «trabajadores por turnos (por sus horarios cambiantes) ni quienes deben tomar medicaciones con alimento cuando les toca ayunar».



Cuatro claves para practicar el ayuno. ¿Por qué adelgaza? ¿Qué como después? ¿Aumenta mi esperanza de vida? Esto dice la ciencia...

JULIA FERNÁNDEZ



La moda del ayuno no pasa de moda. Hace ya unos años que la rescataron gurús del fitness y de la nutrición como técnica infalible para mantenernos saludables y esculpir nuestra figura. Luego, fue copiada por actores, cantantes, influencers... Y no hay gimnasio donde no haya un grupo de fanáticos predicando sus bonanzas a pecho descubierto (y sí, hablamos de forma literal). Ante esta avalancha, muchos profesionales de la salud han decidido tomar cartas en el asunto para intentar poner sensatez a una práctica que nos parece muy moderna, pero que forma parte de las tradiciones desde la prehistoria.

1. ¿Por dónde empiezo?

El ayuno va de abstenerse total o parcialmente de comer y beber durante un periodo de tiempo. Pero hay varias modalidades: hacerlo durante paréntesis prolongados; por ejemplo, durante tres días; o de modo intermitente, un día sí y otro no.

También hay una tercera vía, la más sencilla y fácil de llevar con nuestro ritmo de vida: «Es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo», explica Lidia Daimiel, investigadora senior en el Instituto IMDEA Alimentación. Y es la que más conocemos: ni comida ni bebida (salvo agua o infusiones) durante unas horas cada día. Pueden ser entre 8, que es casi lo que hacemos todos si cenamos pronto, y 16, si somos muy estrictos.

Lo más fácil «y recomendable» es elegir el periodo de ayuno por la noche, porque al incluir el periodo de dormir cuesta, obviamente, menos. «Y mejor adelantar la cena que retrasar el desayuno», prosigue la también docente en la Universidad CEU San Pablo.

2. ¿De verdad adelgaza?

El ayuno en la sociedad actual se hace por varios motivos. El más famoso es porque dicen que ayuda a perder peso. «Es una estrategia más para ello». La explicación la da la ciencia: «El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía», detalla Daimiel. Se ponen «al ralentí» y, ade-

más de reducir algunas funciones, tiran de las reservas que tenemos para seguir con su trabajo. Son «como un fábrica» que paraliza unas funciones, se centra en otras y busca recursos en lo almacenado. Y es por esto mismo que se desaconseja en niños, porque ellos y sus células están «en crecimiento» y tienen necesidades constantes. «No se puede aplicar lo de si es bueno para mí que soy su padre, también para él», avisa.

3. ¿Puedo comer lo que quiera el resto del tiempo?

El ayuno no nos da vía libre para comer de todo cuando nos toca volver a ingerir alimentos. La clave es que durante este tiempo comamos

saludable y equilibrado. En la primera ingesta tras la restricción «habría que evitar, por ejemplo, los hidratos de liberación rápida (dulces, pan blanco...», dice Daimiel. Porque, siguiendo con el símil del motor de un coche al ralentí, «sería como pegarle un acelerón».

«Un buen desayuno sería una tostada de pan integral con humus» porque metemos al cuerpo «carbohidratos de liberación lenta, fibra y proteína». Pese a todo, también conviene estar atento a nuestras sensaciones, porque ayunar presenta dificultades que pueden llevarnos al fracaso: nos puede dar más sensación de hambre (esto habría que tenerlo regulado de antes, saber cómo funciona,

aconseja la experta); y puede resaltar «difícil de mantener en el tiempo» por nuestro ritmo de vida.

4. ¿Mejora mi salud?

Reducir nuestra ingesta calórica en general sí mejora la salud... y lo que es mejor, también tiene efectos positivos en la forma en que envejecemos. Una reducción de entre un 20 y un 30% estira la esperanza de vida y mejora el estado físico cuando ya tenemos cierta edad. Así lo demostraron en un estudio con ratones los investigadores Iñaki Milton Laskibar y María Puy Portillo, del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco hace un par de años.

Sin embargo, los expertos piden ser cautos. Una de ellas es Idoia Labayen, profesora de la Universidad Pública de Navarra e investigadora en el Instituto de Innovación y Sostenibilidad de la Cadena Agroalimentaria. Los estudios que han demostrado los beneficios del ayuno intermitente en el metabolismo de la glucosa se han hecho «con animales; si hablamos de personas, solo encontramos resultados muy preliminares». Por eso, ahora ya hay varios en marcha, entre ellos el que comparten el centro navarro y la Universidad Pública de Granada. Para conocer sus resultados todavía habrá que esperar.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

Quién puede ayunar... y quién no

Ayunar no es algo que pueda hacer todo el mundo. Y no tiene que ver con su fortaleza mental para no asaltar la nevera, sino por su características fisiológicas. Si estás embarazada o en

periodo de lactancia está desaconsejado. Y lo mismo ocurre con niños y adolescentes: en este caso, se ha demostrado con estudios que quien no desayuna bien, por ejemplo, rinde menos en clase.

Las personas que sufren migrañas tampoco deberían pasar largos periodos de tiempo

sin comer porque aumenta el riesgo de sufrir un episodio, explica la Sociedad Española de Neurología. Y tampoco deben ayunar personas con trastornos alimentarios, con bajo peso o problemas hormonales. En todo caso, lo recomendable es siempre consultar con un nutricionista.

Asimismo, un estudio de la Universidad de Illinois publicado en 2021 en la 'Annual Review of Nutrition' añadía que tampoco debían someterse a esta práctica «trabajadores por turnos (por sus horarios cambiantes) ni quienes deben tomar medicaciones con alimento cuando les toca ayunar».



28 Febrero, 2024

Cuatro claves para practicar el ayuno. ¿Por qué adelgaza? ¿Qué como después? ¿Aumenta mi esperanza de vida? Esto dice la ciencia...

JULIA FERNÁNDEZ



La moda del ayuno no pasa de moda. Hace ya unos años que la rescataron gurús del fitness y de la nutrición como técnica infalible para mantenernos saludables y esculpir nuestra figura. Luego, fue copiada por actores, cantantes, influencers... Y no hay gimnasio donde no haya un grupo de fanáticos predicando sus bonanzas a pecho descubierto (y sí, hablamos de forma literal). Ante esta avalancha, muchos profesionales de la salud han decidido tomar cartas en el asunto para intentar poner sensatez a una práctica que nos parece muy moderna, pero que forma parte de las tradiciones desde la prehistoria.

1. ¿Por dónde empiezo?

El ayuno va de abstenerse total o parcialmente de comer y beber durante un periodo de tiempo. Pero hay varias modalidades: hacerlo durante paréntesis prolongados; por ejemplo, durante tres días; o de modo intermitente, un día sí y otro no.

También hay una tercera vía, la más sencilla y fácil de llevar con nuestro ritmo de vida: «Es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo», explica Lidia Daimiel, investigadora senior en el Instituto IMDEA Alimentación. Y es la que más conocemos: ni comida ni bebida (salvo agua o infusiones) durante unas horas cada día. Pueden ser entre 8, que es casi lo que hacemos todos si cenamos pronto, y 16, si somos muy estrictos.

Lo más fácil «y recomendable» es elegir el periodo de ayuno por la noche, porque al incluir el periodo de dormir cuesta, obviamente, menos. «Y mejor adelantar la cena que retrasar el desayuno», prosigue la también docente en la Universidad CEU San Pablo.

2. ¿De verdad adelgaza?

El ayuno en la sociedad actual se hace por varios motivos. El más famoso es porque dicen que ayuda a perder peso. «Es una estrategia más para ello». La explicación la da la ciencia: «El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía», detalla Daimiel. Se ponen «al ralentí» y, ade-

más de reducir algunas funciones, tiran de las reservas que tenemos para seguir con su trabajo. Son «como un fábrica» que paraliza unas funciones, se centra en otras y busca recursos en lo almacenado. Y es por esto mismo que se desaconseja en niños, porque ellos y sus células están «en crecimiento» y tienen necesidades constantes. «No se puede aplicar lo de si es bueno para mí que soy su padre, también para él», avisa.

3. ¿Puedo comer lo que quiera el resto del tiempo?

El ayuno no nos da vía libre para comer de todo cuando nos toca volver a ingerir alimentos. La clave es que durante este tiempo co-

mamos saludable y equilibrado. En la primera ingesta tras la restricción «habría que evitar, por ejemplo, los hidratos de liberación rápida (dulces, pan blanco...)», dice Daimiel. Porque, siguiendo con el símil del motor de un coche al ralentí, «sería como pegarle un acelerón».

«Un buen desayuno sería una tostada de pan integral con humus» porque metemos al cuerpo «carbohidratos de liberación lenta, fibra y proteína». Pese a todo, también conviene estar atento a nuestras sensaciones, porque ayunar presenta dificultades que pueden llevarnos al fracaso: nos puede dar más sensación de hambre (esto habría que tenerlo regulado

de antes, saber cómo funciona, aconseja la experta); y puede resultar «difícil de mantener en el tiempo» por nuestro ritmo de vida.

4. ¿Mejora mi salud?

Reducir nuestra ingesta calórica en general sí mejora la salud... y lo que es mejor, también tiene efectos positivos en la forma en que envejecemos. Una reducción de entre un 20 y un 30% estira la esperanza de vida y mejora el estado físico cuando ya tenemos cierta edad. Así lo demostraron en un estudio con ratones los investigadores Iñaki Milton Laskibar y María Puy Portillo, del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco

hace un par de años.

Sin embargo, los expertos piden ser cautos. Una de ellas es Idoia Labayen, profesora de la Universidad Pública de Navarra e investigadora en el Instituto de Innovación y Sostenibilidad de la Cadena Agroalimentaria. Los estudios que han demostrado los beneficios del ayuno intermitente en el metabolismo de la glucosa se han hecho «con animales; si hablamos de personas, solo encontramos resultados muy preliminares». Por eso, ahora ya hay varios en marcha, entre ellos el que comparten el centro navarro y la Universidad Pública de Granada. Para conocer sus resultados todavía habrá que esperar.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

Quién puede ayunar... y quién no

Ayunar no es algo que pueda hacer todo el mundo. Y no tiene que ver con su fortaleza mental para no asaltar la nevera, sino por su características fisiológicas. Si estás embarazada o en

periodo de lactancia está desaconsejado. Y lo mismo ocurre con niños y adolescentes: en este caso, se ha demostrado con estudios que quien no desayuna bien, por ejemplo, rinde menos en clase.

Las personas que sufren migrañas tampoco deberían pasar largos periodos de tiempo

sin comer porque aumenta el riesgo de sufrir un episodio, explica la Sociedad Española de Neurología. Y tampoco deben ayunar personas con trastornos alimentarios, con bajo peso o problemas hormonales. En todo caso, lo recomendable es siempre consultar con un nutricionista.

Asimismo, un estudio de la Universidad de Illinois publicado en 2021 en la 'Annual Review of Nutrition' añadía que tampoco debían someterse a esta práctica «trabajadores por turnos (por sus horarios cambiantes) ni quienes deben tomar medicaciones con alimento cuando les toca ayunar».



Cuatro claves para practicar el ayuno. ¿Por qué adelgaza? ¿Qué como después? ¿Aumenta mi esperanza de vida? Esto dice la ciencia...

JULIA FERNÁNDEZ



La moda del ayuno no pasa de moda. Hace ya unos años que la rescataron gurús del fitness y de la nutrición como técnica infalible para mantenernos saludables y esculpir nuestra figura. Luego, fue copiada por actores, cantantes, influencers... Y no hay gimnasio donde no haya un grupo de fanáticos predicando sus bonanzas a pecho descubierto (y sí, hablamos de forma literal). Ante esta avalancha, muchos profesionales de la salud han decidido tomar cartas en el asunto para intentar poner sensatez a una práctica que nos parece muy moderna, pero que forma parte de las tradiciones desde la prehistoria.

1. ¿Por dónde empiezo?

El ayuno va de abstenerse total o parcialmente de comer y beber durante un periodo de tiempo. Pero hay varias modalidades: hacerlo durante paréntesis prolongados; por ejemplo, durante tres días; o de modo intermitente, un día sí y otro no.

También hay una tercera vía, la más sencilla y fácil de llevar con nuestro ritmo de vida: «Es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo», explica Lidia Daimiel, investigadora senior en el Instituto IMDEA Alimentación. Y es la que más conocemos: ni comida ni bebida (salvo agua o infusiones) durante unas horas cada día. Pueden ser entre 8, que es casi lo que hacemos todos si cenamos pronto, y 16, si somos muy estrictos.

Lo más fácil «y recomendable» es elegir el periodo de ayuno por la noche, porque al incluir el periodo de dormir cuesta, obviamente, menos. «Y mejor adelantar la cena que retrasar el desayuno», prosigue la también docente en la Universidad CEU San Pablo.

2. ¿De verdad adelgaza?

El ayuno en la sociedad actual se hace por varios motivos. El más famoso es porque dicen que ayuda a perder peso. «Es una estrategia más para ello». La explicación la da la ciencia: «El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía», detalla Daimiel. Se ponen «al ralentí» y, ade-

más de reducir algunas funciones, tiran de las reservas que tenemos para seguir con su trabajo. Son «como un fábrica» que paraliza unas funciones, se centra en otras y busca recursos en lo almacenado. Y es por esto mismo que se desaconseja en niños, porque ellos y sus células están «en crecimiento» y tienen necesidades constantes. «No se puede aplicar lo de sí es bueno para mí que soy su padre, también para él», avisa.

3. ¿Puedo comer lo que quiera el resto del tiempo?

El ayuno no nos da vía libre para comer de todo cuando nos toca volver a ingerir alimentos. La clave es que durante este tiempo co-

mamos saludable y equilibrado. En la primera ingesta tras la restricción «habría que evitar, por ejemplo, los hidratos de liberación rápida (dulces, pan blanco...)», dice Daimiel. Porque, siguiendo con el símil del motor de un coche al ralentí, «sería como pegarle un acelerón».

«Un buen desayuno sería una tostada de pan integral con humus» porque metemos al cuerpo «carbohidratos de liberación lenta, fibra y proteína». Pese a todo, también conviene estar atento a nuestras sensaciones, porque ayudar presenta dificultades que pueden llevarnos al fracaso: nos puede dar más sensación de hambre (esto habría que tenerlo regulado

de antes, saber cómo funciona, aconseja la experta); y puede resultar «difícil de mantener en el tiempo» por nuestro ritmo de vida.

4. ¿Mejora mi salud?

Reducir nuestra ingesta calórica en general sí mejora la salud... y lo que es mejor, también tiene efectos positivos en la forma en que envejecemos. Una reducción de entre un 20 y un 30% estira la esperanza de vida y mejora el estado físico cuando ya tenemos cierta edad. Así lo demostraron en un estudio con ratones los investigadores Iñaki Milton Laskibar y María Puy Portillo, del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco hace un par de

años.

Sin embargo, los expertos piden ser cautos. Una de ellas es Idoia Labayen, profesora de la Universidad Pública de Navarra e investigadora en el Instituto de Innovación y Sostenibilidad de la Cadena Agroalimentaria. Los estudios que han demostrado los beneficios del ayuno intermitente en el metabolismo de la glucosa se han hecho «con animales; si hablamos de personas, solo encontramos resultados muy preliminares». Por eso, ahora ya hay varios en marcha, entre ellos el que comparten el centro navarro y la Universidad Pública de Granada. Para conocer sus resultados todavía habrá que esperar.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

Quién puede ayunar... y quién no

Ayunar no es algo que pueda hacer todo el mundo. Y no tiene que ver con su fortaleza mental para no asaltar la nevera, sino por su características fisiológicas. Si estás embarazada o en

periodo de lactancia está desaconsejado. Y lo mismo ocurre con niños y adolescentes: en este caso, se ha demostrado con estudios que quien no desayuna bien, por ejemplo, rinde menos en clase.

Las personas que sufren migrañas tampoco deberían pasar largos periodos de tiempo

sin comer porque aumenta el riesgo de sufrir un episodio, explica la Sociedad Española de Neurología. Y tampoco deben ayunar personas con trastornos alimentarios, con bajo peso o problemas hormonales. En todo caso, lo recomendable es siempre consultar con un nutricionista.

Asimismo, un estudio de la Universidad de Illinois publicada en 2021 en la 'Annual Review of Nutrition' añadía que tampoco debían someterse a esta práctica «trabajadores por turnos (por sus horarios cambiantes) ni quienes deben tomar medicaciones con alimento cuando les toca ayunar».



Cuatro claves para practicar el ayuno. ¿Por qué adelgaza? ¿Qué como después? ¿Aumenta mi esperanza de vida? Esto dice la ciencia...

JULIA FERNÁNDEZ



La moda del ayuno no pasa de moda. Hace ya unos años que la rescataron gurús del fitness y de la nutrición como técnica infalible para mantenernos saludables y esculpir nuestra figura. Luego, fue copiada por actores, cantantes, influencers... Y no hay gimnasio donde no haya un grupo de fanáticos predicando sus bonanzas a pecho descubierto (y sí, hablamos de forma literal). Ante esta avalancha, muchos profesionales de la salud han decidido tomar cartas en el asunto para intentar poner sensatez a una práctica que nos parece muy moderna, pero que forma parte de las tradiciones desde la prehistoria.

1. ¿Por dónde empiezo?

El ayuno va de abstenerse total o parcialmente de comer y beber durante un periodo de tiempo. Pero hay varias modalidades: hacerlo durante paréntesis prolongados; por ejemplo, durante tres días; o de modo intermitente, un día sí y otro no.

También hay una tercera vía, la más sencilla y fácil de llevar con nuestro ritmo de vida: «Es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo», explica Lidia Daimiel, investigadora senior en el Instituto IMDEA Alimentación. Y es la que más conocemos: ni comida ni bebida (salvo agua o infusiones) durante unas horas cada día. Pueden ser entre 8, que es casi lo que hacemos todos si cenamos pronto, y 16, si somos muy estrictos.

Lo más fácil «y recomendable» es elegir el periodo de ayuno por la noche, porque al incluir el periodo de dormir cuesta, obviamente, menos. «Y mejor adelantar la cena que retrasar el desayuno», prosigue la también docente en la Universidad CEU San Pablo.

2. ¿De verdad adelgaza?

El ayuno en la sociedad actual se hace por varios motivos. El más famoso es porque dicen que ayuda a perder peso. «Es una estrategia más para ello». La explicación la da la ciencia: «El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía», detalla Daimiel. Se ponen «al ralentí» y, ade-

más de reducir algunas funciones, tiran de las reservas que tenemos para seguir con su trabajo. Son «como un fábrica» que paraliza unas funciones, se centra en otras y busca recursos en lo almacenado. Y es por esto mismo que se desaconseja en niños, porque ellos y sus células están «en crecimiento» y tienen necesidades constantes. «No se puede aplicar lo de si es bueno para mí que soy su padre, también para él», avisa.

3. ¿Puedo comer lo que quiera el resto del tiempo?

El ayuno no nos da vía libre para comer de todo cuando nos toca volver a ingerir alimentos. La clave es que durante este tiempo co-

mamos saludable y equilibrado. En la primera ingesta tras la restricción «habría que evitar, por ejemplo, los hidratos de liberación rápida (dulces, pan blanco...», dice Daimiel. Porque, siguiendo con el símil del motor de un coche al ralentí, «sería como pegarle un acelerón».

«Un buen desayuno sería una tostada de pan integral con humus» porque metemos al cuerpo «carbohidratos de liberación lenta, fibra y proteína». Pese a todo, también conviene estar atento a nuestras sensaciones, porque ayunar presenta dificultades que pueden llevarnos al fracaso: nos puede dar más sensación de hambre (esto habría que tenerlo regulado

de antes, saber cómo funciona, aconseja la experta); y puede resultar «difícil de mantener en el tiempo» por nuestro ritmo de vida.

4. ¿Mejora mi salud?

Reducir nuestra ingesta calórica en general sí mejora la salud... y lo que es mejor, también tiene efectos positivos en la forma en que envejecemos. Una reducción de entre un 20 y un 30% estira la esperanza de vida y mejora el estado físico cuando ya tenemos cierta edad. Así lo demostraron en un estudio con ratones los investigadores Iñaki Milton Laskibar y María Puy Portillo, del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco hace un par de

años.

Sin embargo, los expertos piden ser cautos. Una de ellas es Idoia Labayen, profesora de la Universidad Pública de Navarra e investigadora en el Instituto de Innovación y Sostenibilidad de la Cadena Agroalimentaria. Los estudios que han demostrado los beneficios del ayuno intermitente en el metabolismo de la glucosa se han hecho «con animales; si hablamos de personas, solo encontramos resultados muy preliminares». Por eso, ahora ya hay varios en marcha, entre ellos el que comparten el centro navarro y la Universidad Pública de Granada. Para conocer sus resultados todavía habrá que esperar.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

Quién puede ayunar... y quién no

Ayunar no es algo que pueda hacer todo el mundo. Y no tiene que ver con su fortaleza mental para no asaltar la nevera, sino por su características fisiológicas. Si estás embarazada o en

periodo de lactancia está desaconsejado. Y lo mismo ocurre con niños y adolescentes: en este caso, se ha demostrado con estudios que quien no desayuna bien, por ejemplo, rinde menos en clase.

Las personas que sufren migrañas tampoco deberían pasar largos periodos de tiempo

sin comer porque aumenta el riesgo de sufrir un episodio, explica la Sociedad Española de Neurología. Y tampoco deben ayunar personas con trastornos alimentarios, con bajo peso o problemas hormonales. En todo caso, lo recomendable es siempre consultar con un nutricionista.

Asimismo, un estudio de la Universidad de Illinois publicado en 2021 en la 'Annual Review of Nutrition' añadía que tampoco debían someterse a esta práctica «trabajadores por turnos (por sus horarios cambiantes) ni quienes deben tomar medicaciones con alimento cuando les toca ayunar».



28 Febrero, 2024

Cuatro claves para practicar el ayuno. ¿Por qué adelgaza? ¿Qué como después? ¿Aumenta mi esperanza de vida? Esto dice la ciencia...

JULIA FERNÁNDEZ



La moda del ayuno no pasa de moda. Hace ya unos años que la rescataron gurús del fitness y de la nutrición como técnica infalible para mantenernos saludables y esculpir nuestra figura. Luego, fue copiada por actores, cantantes, influencers... Y no hay gimnasio donde no haya un grupo de fanáticos predicando sus bonanzas a pecho descubierto (y sí, hablamos de forma literal). Ante esta avalancha, muchos profesionales de la salud han decidido tomar cartas en el asunto para intentar poner sensatez a una práctica que nos parece muy moderna, pero que forma parte de las tradiciones desde la prehistoria.

1. ¿Por dónde empiezo?

El ayuno va de abstenerse total o parcialmente de comer y beber durante un periodo de tiempo. Pero hay varias modalidades: hacerlo durante paréntesis prolongados; por ejemplo, durante tres días; o de modo intermitente, un día sí y otro no.

También hay una tercera vía, la más sencilla y fácil de llevar con nuestro ritmo de vida: «Es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo», explica Lidia Daimiel, investigadora senior en el Instituto IMDEA Alimentación. Y es la que más conocemos: ni comida ni bebida (salvo agua o infusiones) durante unas horas cada día. Pueden ser entre 8, que es casi lo que hacemos todos si cenamos pronto, y 16, si somos muy estrictos.

Lo más fácil «y recomendable» es elegir el periodo de ayuno por la noche, porque al incluir el periodo de dormir cuesta, obviamente, menos. «Y mejor adelantar la cena que retrasar el desayuno», prosigue la también docente en la Universidad CEU San Pablo.

2. ¿De verdad adelgaza?

El ayuno en la sociedad actual se hace por varios motivos. El más famoso es porque dicen que ayuda a perder peso. «Es una estrategia más para ello». La explicación la da la ciencia: «El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía», detalla Daimiel. Se ponen «al ralentí» y, ade-

más de reducir algunas funciones, tiran de las reservas que tenemos para seguir con su trabajo. Son «como un fábrica» que paraliza unas funciones, se centra en otras y busca recursos en lo almacenado. Y es por esto mismo que se desaconseja en niños, porque ellos y sus células están «en crecimiento» y tienen necesidades constantes. «No se puede aplicar lo de si es bueno para mí que soy su padre, también para él», avisa.

3. ¿Puedo comer lo que quiera el resto del tiempo?

El ayuno no nos da vía libre para comer de todo cuando nos toca volver a ingerir alimentos. La clave es que durante este tiempo co-

mamos saludable y equilibrado. En la primera ingesta tras la restricción «habría que evitar, por ejemplo, los hidratos de liberación rápida (dulces, pan blanco...)», dice Daimiel. Porque, siguiendo con el símil del motor de un coche al ralentí, «sería como pegarle un acelerón».

«Un buen desayuno sería una tostada de pan integral con humus» porque metemos al cuerpo «carbohidratos de liberación lenta, fibra y proteína». Pese a todo, también conviene estar atento a nuestras sensaciones, porque ayudar presenta dificultades que pueden llevarnos al fracaso: nos puede dar más sensación de hambre (esto habría que tenerlo regulado

de antes, saber cómo funciona, aconseja la experta); y puede resultar «difícil de mantener en el tiempo» por nuestro ritmo de vida.

4. ¿Mejora mi salud?

Reducir nuestra ingesta calórica en general sí mejora la salud... y lo que es mejor, también tiene efectos positivos en la forma en que envejecemos. Una reducción de entre un 20 y un 30% estira la esperanza de vida y mejora el estado físico cuando ya tenemos cierta edad. Así lo demostraron en un estudio con ratones los investigadores Ináki Milton Laskibar y María Puy Portillo, del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco hace un par de

años.

Sin embargo, los expertos piden ser cautos. Una de ellas es Idoia Labayen, profesora de la Universidad Pública de Navarra e investigadora en el Instituto de Innovación y Sostenibilidad de la Cadena Agroalimentaria. Los estudios que han demostrado los beneficios del ayuno intermitente en el metabolismo de la glucosa se han hecho «con animales; si hablamos de personas, solo encontramos resultados muy preliminares». Por eso, ahora ya hay varios en marcha, entre ellos el que comparten el centro navarro y la Universidad Pública de Granada. Para conocer sus resultados todavía habrá que esperar.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

Quién puede ayunar... y quién no

Ayunar no es algo que pueda hacer todo el mundo. Y no tiene que ver con su fortaleza mental para no asaltar la nevera, sino por su características fisiológicas. Si estás embarazada o en

periodo de lactancia está desaconsejado. Y lo mismo ocurre con niños y adolescentes: en este caso, se ha demostrado con estudios que quien no desayuna bien, por ejemplo, rinde menos en clase.

Las personas que sufren migrañas tampoco deberían pasar largos periodos de tiempo

sin comer porque aumenta el riesgo de sufrir un episodio, explica la Sociedad Española de Neurología. Y tampoco deben ayunar personas con trastornos alimentarios, con bajo peso o problemas hormonales. En todo caso, lo recomendable es siempre consultar con un nutricionista.

Asimismo, un estudio de la Universidad de Illinois publicado en 2021 en la 'Annual Review of Nutrition' añadía que tampoco debían someterse a esta práctica «trabajadores por turnos (por sus horarios cambiantes) ni quienes deben tomar medicaciones con alimento cuando les toca ayunar».



28 Febrero, 2024

Cuatro claves para practicar el ayuno. ¿Por qué adelgaza? ¿Qué como después? ¿Aumenta mi esperanza de vida? Esto dice la ciencia...

JULIA FERNÁNDEZ



La moda del ayuno no pasa de moda. Hace ya unos años que la rescataron gurús del fitness y de la nutrición como técnica infalible para mantenernos saludables y esculpir nuestra figura. Luego, fue copiada por actores, cantantes, influencers... Y no hay gimnasio donde no haya un grupo de fanáticos predicando sus bonanzas a pecho descubierto (y sí, hablamos de forma literal). Ante esta avalancha, muchos profesionales de la salud han decidido tomar cartas en el asunto para intentar poner sensatez a una práctica que nos parece muy moderna, pero que forma parte de las tradiciones desde la prehistoria.

1. ¿Por dónde empiezo?

El ayuno va de abstenerse total o parcialmente de comer y beber durante un periodo de tiempo. Pero hay varias modalidades: hacerlo durante paréntesis prolongados; por ejemplo, durante tres días; o de modo intermitente, un día sí y otro no.

También hay una tercera vía, la más sencilla y fácil de llevar con nuestro ritmo de vida: «Es lo que llamamos ingesta restringida en el tiempo», explica Lidia Daimiel, investigadora senior en el Instituto Imdea Alimentación. Y es la que más conocemos: ni comida ni bebida (salvo agua o infusiones) durante unas horas cada día. Pueden ser entre 8, que es casi lo que hacemos todos si cenamos pronto, y 16, si somos muy estrictos.

Lo más fácil «y recomendable» es elegir el periodo de ayuno por la noche, porque al incluir el periodo de dormir cuesta, obviamente, menos. «Y mejor adelantar la cena que retrasar el desayuno», prosigue la también docente en la Universidad CEU San Pablo.

2. ¿De verdad adelgaza?

El ayuno en la sociedad actual se hace por varios motivos. El más famoso es porque dicen que ayuda a perder peso. «Es una estrategia más para ello». La explicación la da la ciencia: «El periodo de ayuno deja a las células sin su principal fuente de energía», detalla Daimiel. Se ponen «al ralentí» y, ade-

más de reducir algunas funciones, tiran de las reservas que tenemos para seguir con su trabajo. Son «como un fábrica» que paraliza unas funciones, se centra en otras y busca recursos en lo almacenado. Y es por esto mismo que se desaconseja en niños, porque ellos y sus células están «en crecimiento» y tienen necesidades constantes. «No se puede aplicar lo de si es bueno para mí que soy su padre, también para él», avisa.

3. ¿Puedo comer lo que quiera el resto del tiempo?

El ayuno no nos da vía libre para comer de todo cuando nos toca volver a ingerir alimentos. La clave es que durante este tiempo co-

mamos saludable y equilibrado. En la primera ingesta tras la restricción «habría que evitar, por ejemplo, los hidratos de liberación rápida (dulces, pan blanco...», dice Daimiel. Porque, siguiendo con el símil del motor de un coche al ralentí, «sería como pegarle un acelerón».

«Un buen desayuno sería una tostada de pan integral con humus» porque metemos al cuerpo «carbohidratos de liberación lenta, fibra y proteína». Pese a todo, también conviene estar atento a nuestras sensaciones, porque ayunar presenta dificultades que pueden llevarnos al fracaso: nos pueden dar más sensación de hambre (esto habría que tenerlo regulado

de antes, saber cómo funciona, aconseja la experta); y puede resultar «difícil de mantener en el tiempo» por nuestro ritmo de vida.

4. ¿Mejora mi salud?

Reducir nuestra ingesta calórica en general sí mejora la salud... y lo que es mejor, también tiene efectos positivos en la forma en que envejecemos. Una reducción de entre un 20 y un 30% estira la esperanza de vida y mejora el estado físico cuando ya tenemos cierta edad. Así lo demostraron en un estudio con ratones los investigadores Iñaki Milton Laskibar y María Puy Portillo, del grupo de Nutrición y Obesidad de la Universidad del País Vasco hace un par de años.

Sin embargo, los expertos piden ser cautos. Una de ellas es Idoia Labayen, profesora de la Universidad Pública de Navarra e investigadora en el Instituto de Innovación y Sostenibilidad de la Cadena Agroalimentaria.

Los estudios que han demostrado los beneficios del ayuno intermitente en el metabolismo de la glucosa se han hecho «con animales; si hablamos de personas, solo encontramos resultados muy preliminares». Por eso, ahora ya hay varios en marcha, entre ellos el que comparten el centro navarro y la Universidad Pública de Granada. Para conocer sus resultados todavía habrá que esperar.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

Quién puede ayunar... y quién no

Ayunar no es algo que pueda hacer todo el mundo. Y no tiene que ver con su fortaleza mental para no asaltar la nevera, sino por su características fisiológicas. Si estás embarazada o en

periodo de lactancia está desaconsejado. Y lo mismo ocurre con niños y adolescentes: en este caso, se ha demostrado con estudios que quien no desayuna bien, por ejemplo, rinde menos en clase.

Las personas que sufren migrañas tampoco deberían pasar largos periodos de tiempo

sin comer porque aumenta el riesgo de sufrir un episodio, explica la Sociedad Española de Neurología. Y tampoco deben ayunar personas con trastornos alimentarios, con bajo peso o problemas hormonales. En todo caso, lo recomendable es siempre consultar con un nutricionista.

Asimismo, un estudio de la Universidad de Illinois publicada en 2021 en la 'Annual Review of Nutrition' añadía que tampoco debían someterse a esta práctica «trabajadores por turnos (por sus horarios cambiantes) ni quienes deben tomar medicaciones con alimentos cuando les toca ayunar».