

¿Puede el ayuno intermitente prevenir el cáncer?

Si se hace bien, el ayuno intermitente es una forma de limitar la cantidad de comida de forma constante.

Algunos adultos ayunan de 16 a 18 horas todos los días, mientras que otros ayunan por completo durante un par de días a la semana. Esto significa que todas las calorías del día se consumen en un período de seis a ocho horas.

Para reducir de forma significativa la ingesta calórica, suele ser necesario abstenerse de todos los alimentos y de cualquier bebida con calorías o endulzantes durante el ayuno. Puede ser una forma segura y efectiva de controlar el peso a largo plazo sin tener que hacer una dieta rigurosa ni eliminar alimentos saludables para el corazón, como los cereales integrales y la fruta.

Los nutricionistas e investigadores están descubriendo que el ayuno puede tener otros beneficios para la salud, como la prevención del cáncer.

“Sabemos que hay 12 tipos de cáncer que se relacionaron con la obesidad”, afirma Lesley Klein, M.S., RD, LD/N, nutricionista de Sylvester Comprehensive Cancer Center. “Por lo tanto, el ayuno intermitente puede posiblemente reducir el riesgo de contraer cáncer, ya que ayuda a controlar mejor el peso al reducir la ingesta total de calorías”.

Además, el modo en que el ayuno afecta a nuestras células puede, de hecho, dificultar la formación de las células cancerosas, según afirman algunos investigadores. No obstante, “también puede fomentar su crecimiento, según el estadio de los tumores actuales”, afirma Klein.

¿Cómo afecta el ayuno a las células del cuerpo?

El ayuno intermitente puede disminuir de forma considerable las reservas de glucosa y reducir los niveles de insulina. Esta reducción parece desencadenar un proceso natural de reparación celular llamado “autofagia”.

“La autofagia es importante para el rejuvenecimiento celular y tisular”, afirma Klein. “Dado que el proceso anima a las células a digerir y eliminar las proteínas utilizadas y disfuncionales que se acumulan dentro de las células, es lógico que la autofagia pueda reducir la aparición de las células cancerosas”.

“Cuando las células no inician o no pueden iniciar la autofagia, suceden cosas malas”, afirma Klein, como las enfermedades metabólicas y neurodegenerativas y el envejecimiento prematuro. “Hay muchos estudios en los que se muestran otros beneficios del ayuno intermitente y la autofagia, incluidas la protección cardiovascular, la reducción del riesgo de diabetes de tipo 2, la longevidad y la salud del cerebro”.

¿Debo probar el ayuno intermitente?

Si lo que quiere es bajar un poco de peso mediante la reducción de las calorías, es probable que el ayuno intermitente sea una buena opción. Sin embargo, el ayuno es más efectivo cuando se combina con el ejercicio habitual. Además, no se recomienda para las personas que tienen un peso inferior al normal, padecen un trastorno alimentario, son diabéticas o tienen una disfunción renal.

“Si estuviera asesorando a una paciente con cáncer de mama que está en el programa de supervivencia”, afirma Klein, “el ayuno intermitente podría ser útil para esta persona. A menudo, los pacientes con cáncer de mama tienden a aumentar de peso con el tratamiento. Controlar el peso durante la remisión puede ayudar a disminuir las probabilidades de recurrencia del cáncer o posiblemente la aparición de un nuevo tipo de cáncer asociado a la obesidad”.

Aproveche la posibilidad de prevenir enfermedades y ralentizar el proceso de envejecimiento

Recuerde que los períodos de ayuno más largos y constantes son los más efectivos. Además, los beneficios a largo plazo exigen también un compromiso a largo plazo con el ayuno intermitente. Si arranca el día desayunando café con leche, el cuerpo se dará cuenta de que rompió el ayuno.

Obtenga más información sobre el asesoramiento nutricional de Sylvester para pacientes que tienen o han tenido cáncer.

Dana Kantrowitz es escritora colaboradora de UMiami Health News.

MÁS INFORMACIÓN



Ejercicio y nutrición: Qué y cuándo comer

Sabe que su cuerpo necesita combustible para levantar pesas, salir a correr o practicar yoga. Además, usted tiene necesidades nutricionales después de hacer ejercicio para estimular el desarrollo y la recuperación muscular. Entonces, ¿qué debe comer y cuándo? Leer mas.