

## Ayuno prolongado

¿Por qué sí, por qué no, y por qué, tal vez?

---

El ayuno prolongado ha ganado popularidad en los últimos años, tanto en la literatura científica como entre personas interesadas en estrategias para mejorar la salud y el bienestar general. A pesar de que el ayuno es una práctica milenaria vinculada a tradiciones culturales y religiosas, hoy en día ha sido objeto de numerosas investigaciones científicas, las cuales han permitido comprender mejor sus mecanismos fisiológicos, beneficios potenciales y riesgos asociados.

### ¿Qué es el ayuno prolongado?

Básicamente, es la abstinencia voluntaria de calorías por 18 a 24 horas o más, que originalmente se hace con supervisión médica. Suele excluir alimentos sólidos y, en algunos casos, también líquidos, aunque lo común es permitir agua e infusiones sin azúcar.

Cuando inicias este proceso, y sobre todo en las primeras horas del ayuno, el cuerpo usa las reservas de glucógeno del hígado para mantener estable la glucosa en sangre. En palabras simples: cuando pasamos varias horas sin comer, el cuerpo necesita seguir funcionando y para eso requiere energía. Como no está recibiendo azúcar de los alimentos en este momento, porque no están

entrando al cuerpo pues estamos ayunando, recurre a una especie de "despensa de emergencia" que está en el hígado, donde guarda glucosa en forma de un compuesto llamado glucógeno, que se va acumulando en cada comida que hacemos.

Esa reserva se convierte nuevamente en azúcar y se libera a la sangre para que órganos como el cerebro sigan activos sin que lo notemos, como la máquina perfecta que es. Y es que el cerebro no puede funcionar sin glucosa, y si el cuerpo no tuviera una forma de mantener sus niveles en sangre, entraríamos en coma tras unas pocas horas de ayuno.

### ¿Y funciona para bajar de peso?

Después de consumir toda la glucosa circulante en el cuerpo, y luego el glucógeno de reserva acumulado en el hígado para mantener la energía, el cuerpo entra en cetogénesis, esto es que **el cuerpo comienza a convertir grasa en cetonas, que sirve como energía alternativa**. Pero ¡cuidado! No bajas de peso por esto en sí, sino porque asociado a este proceso, hay una dieta que persigue el déficit calórico, o sea, una alimentación en la cual vas a consumir menos calorías de las quemas. Si no fuera así, aunque sometas al cuerpo a la cetogénesis y entres en cetosis, pero comes más calorías de las que quemas, no vas a perder grasa, incluso si no estás comiendo carbohidratos.

Además, comer muy poco por mucho tiempo puede llevar a fatiga, pérdida muscular, alteraciones hormonales y rebote si no se hace bien. Entonces, el truco

no es solo “estar en cetosis”, sino mantener el equilibrio correcto entre lo que comes y lo que gastas, sin dañar tu salud.

### **¿Entonces, por qué aplicarías un ayuno prolongado?**

Porque la cetogénesis es una forma natural del cuerpo de usar grasa como energía, y un ayuno prolongado acelera ese proceso. Es decir, entras en cetosis más rápido que con una dieta baja en carbohidratos, lo cual termina causando:

1. Quema de grasa más directa:  
Sin glucosa ni comida que interrumpa, el cuerpo va directo a usar la grasa como fuente de energía.
2. Reducción de insulina:  
Al no comer, la insulina baja, lo que facilita la liberación de grasa almacenada.
3. Aceleración del metabolismo de las grasas:  
A partir de las 24–36 horas sin comida, la cetogénesis se activa de forma más intensa.
4. Beneficios metabólicos y mentales:  
Muchas personas reportan claridad mental, mejor sensibilidad a la insulina, reducción de inflamación y hasta mejora en el estado de ánimo.
5. “Reinicio” metabólico”:  
Se usa en algunos contextos (con supervisión médica) para romper estancamientos en pérdida de peso o para mejorar marcadores metabólicos.

Sin embargo, el ayuno prolongado no es para todo el mundo.

Si no se hace bien, puede causar pérdida muscular, hipoglucemia, fatiga o descompensación. Y, sobre todo, no es algo que se pueda hacer a la ligera, debe siempre estar supervisado, sobre todo si se extiende más allá de 24–48 horas. Es un estrés significativo al cual se somete el cuerpo, que puede tener consecuencias muy dañinas para la salud si no se trata con el cuidado que merece.

### **¿Por qué no es recomendable un ayuno prolongado?**

Aunque el ayuno prolongado tiene beneficios, no siempre es recomendable. Hay varias razones por las que alguien no debería hacerlo, o al menos no sin supervisión, y que citamos a continuación:

1. Riesgo de pérdida muscular:

Si el ayuno es muy largo, el cuerpo puede empezar a descomponer músculo para obtener energía (especialmente si no tienes reservas de grasa grandes o no entrenas fuerza).

2. Problemas de salud previos:  
Personas con diabetes, hipoglucemia, problemas hormonales, desnutrición o trastornos alimenticios no deberían hacerlo sin control médico.
3. Déficit de micronutrientes:  
Si el ayuno se prolonga demasiado, puedes perder vitaminas, minerales y electrolitos, causando mareos, debilidad y hasta arritmias.
4. Efecto rebote:  
Después de un ayuno extremo, es fácil caer en atracones o recuperar el peso perdido porque el cuerpo queda en “modo ahorro”.
5. Estrés en el organismo:  
El ayuno prolongado es un estrés metabólico fuerte. Si tu cuerpo ya está estresado (por falta de sueño, exceso de trabajo o entrenamiento intenso), puede ser contraproducente.
6. No es sostenible:  
Si el objetivo es perder peso o mejorar hábitos, no es una estrategia a largo plazo. Es mejor aprender a comer equilibrado y con déficit calórico moderado.

En resumen:

No hagas un ayuno prolongado si tu cuerpo no está listo, si no tienes experiencia, si buscas resultados permanentes, o si tienes condiciones médicas. El ayuno funciona como una herramienta de emergencia, no una solución de vida diaria.

¿Quieres cambiar tu cuerpo, tu energía y tu estilo de vida?

Te acompaño con un plan personalizado de nutrición, ejercicios y seguimiento real para que logres tus metas sin complicarte la vida.

Si estás listo para comenzar, escíbeme.

Con gusto, te ayudo a dar el primer paso.

Fernando Key G.  
Entrenador Personal Certificado  
Coach de bienestar