

# AYUNO INTERMITENTE

Lic. Magalí Giovannini



# Ayuno Intermitente

- Se trata de una Alimentación en horarios restringidos
- No es una dieta, sino una HERRAMIENTA
- Se practica desde siempre con diversos fines.

Lic. Magalí Giovannini



# Ayuno intermitente

- Existen diversos protocolos
  - Varían ampliamente, entre 8 y 24 hrs
  - Lo recomendable podría ser entre 12 y 18 hrs
  - Puede hacerse todos los días o no. Pudiendo acomodarse a nuestra agenda

Lic. Magalí Giovannini



# Beneficios para la salud

- Reduce el estrés oxidante
- Mejora la función metabólica
- Previene el envejecimiento prematuro
- Previene la proliferación cancerígena
- Eleva la autofagia

Lic. Magalí Giovannini

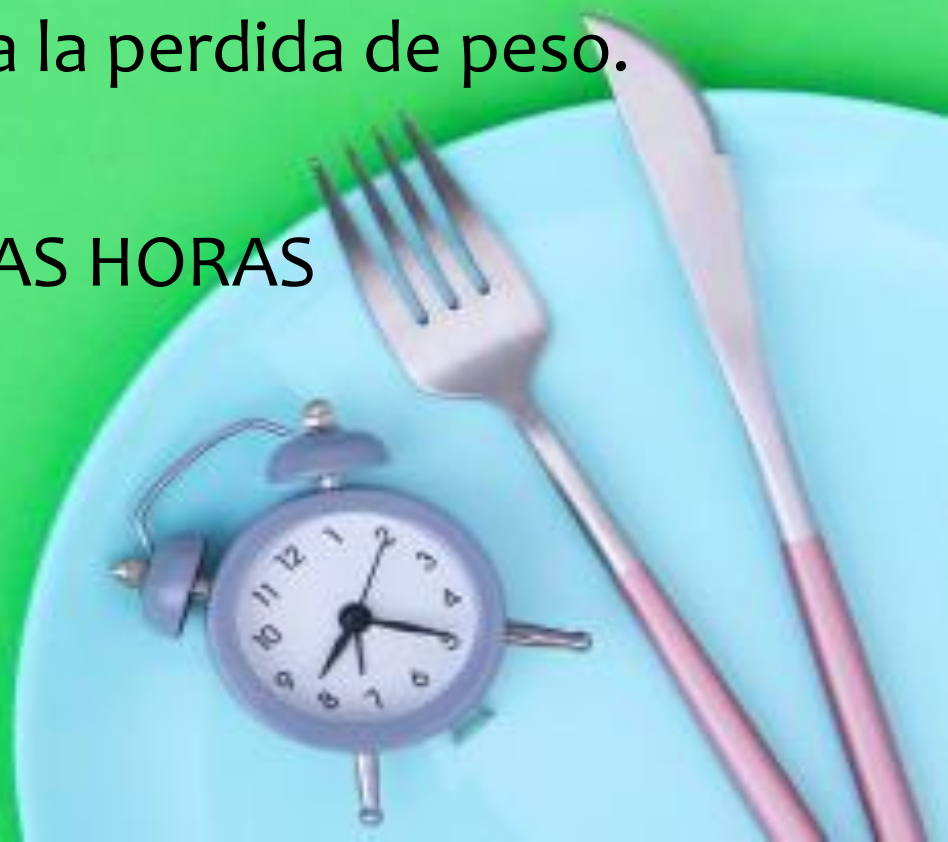


# Ayuno Intermitente para la perdida de peso

- Paradoja del siglo XXI : Tenemos personas obesas desnutridas
- Podría ser una herramienta para contribuir a la perdida de peso.

PERO QUÉ Y CUANTO COMEMOS EN LAS HORAS  
DE INGESTAS?

Lic. Magalí Giovannini





# Ayuno intermitente en el deporte

- Se puede hacer ejercicio en ayunas y es recomendable hacerlo de tanto en tanto: Potencia la biogénesis mitocondrial, mayor activación de la AMPK
- Se debería planificar el ayuno en torno a la actividad deportiva
- No es recomendable en ejercicios intensos y de larga duración.
- Se deben tener en cuenta las percepciones individuales.

Lic. Magalí Giovannini



# Es para todo el mundo?

- No recomendaría ayunos:
  - Mujeres embarazadas y niños
  - Personas con trastornos de alimentación
  - Pacientes oncológicos.
  - Tener cautela en diabéticos.

Lic. Magalí Giovannini



# Muchas Gracias!!!

Lic. Magalí Giovannini

