

# Introducción

En las últimas décadas, las modas alimentarias han cambiado notablemente, pero los consejos médicos generales sobre lo que constituye un estilo de vida saludable no han variado demasiado: comer alimentos bajos en grasas, hacer más ejercicio... y no saltarse nunca jamás una comida. Durante ese mismo período se han disparado los niveles de obesidad en el mundo.

¿Existe pues un enfoque diferente que se fundamente en pruebas? ¿Que se base en la ciencia, en lugar de hacerlo en opiniones no científicas? Pues bien, nosotros pensamos que sí: el ayuno intermitente.

Cuando leímos por primera vez sobre los beneficios del ayuno intermitente, al igual que muchas otras personas, fuimos escépticos. Ayunar nos parecía algo drástico y difícil, y ambos sabíamos que cualquier tipo de dieta suele estar predestinada al fracaso. Pero ahora que hemos estudiado el tema en profundidad y hemos experimentado nosotros mismos estos beneficios, estamos convencidos de su increíble potencial. Tal como dice uno de los profesionales de la medicina que hemos entrevistado para este libro: «No hay nada tan poderoso para tu cuerpo como el ayuno».

---

*No hay nada tan poderoso para tu cuerpo como el ayuno.*

---

## **Ayunar: una idea antigua, un método moderno**

El ayuno no es una novedad. Tal como veremos en el siguiente capítulo, el cuerpo está diseñado para ayunar. Nuestra especie se desarro-

lló en una época en que la comida era escasa, somos el producto de milenios de ayunos o hambrunas. La razón por la que respondemos tan bien al ayuno intermitente es porque imita, mucho mejor que nuestras tres comidas al día, el entorno en el que surgieron los seres humanos modernos.

Por supuesto, para muchos el ayuno sigue siendo una cuestión religiosa. Los ayunos de Cuaresma, Yom Kippur y Ramadán son sólo algunos de los ejemplos más populares. A los cristianos ortodoxos griegos se les insta a que ayunen 180 días al año (según san Nicolás de Zicha, «La gula nos hace pesimistas y temerosos, pero el ayuno nos hace alegres y valientes»), los monjes budistas, por su parte, ayunan en la luna nueva y la luna llena de cada mes lunar.

No obstante, parece que la mayoría de personas casi siempre estemos comiendo. Rara vez tenemos hambre de verdad. Pero *estamos* insatisfechos, con nuestro peso, nuestros cuerpos o nuestra salud.

El ayuno intermitente nos vuelve a poner en contacto con nuestro yo humano. No es únicamente una forma de perder peso, sino también de conservar la salud y el bienestar a largo plazo. Los científicos sólo están empezando a descubrir y a demostrar lo poderoso que puede ser.

Este libro es fruto de las investigaciones vanguardistas de esos científicos y de su repercusión en nuestra forma de pensar actual sobre adelgazar, la resistencia a las enfermedades y la longevidad. Pero también es el resultado de nuestras experiencias personales.

Aquí son importantes estas dos experiencias (y sus correspondientes aspectos) —la fase de investigación y el estilo de vida— así que investigamos el ayuno intermitente desde dos perspectivas complementarias. Michael, que por su parte utilizó su cuerpo y formación en medicina para probar su potencial, explica las bases científicas del ayuno intermitente (AI) y de la dieta 5/2, que acaparó la atención del mundo durante el verano de 2012.

Mimi, por su lado, nos ofrece una guía práctica sobre cómo seguir la Fast Diet sin riesgo, de forma que resulte eficaz y tolerable, de una manera que se adapte con facilidad a nuestro estilo de vida cotidiano. Explica minuciosamente cómo nos sentimos durante el ayuno, qué es

lo que podemos esperar en el día a día, qué comer y cuándo hacerlo, y nos proporciona innumerables consejos y estrategias para ayudarnos a obtener el máximo beneficio de los preceptos más sencillos de la dieta.

Como verás a continuación, la Fast Diet ha cambiado nuestras vidas. Esperemos que cambie también la tuya.

## **La motivación de Michael: una perspectiva masculina**

Tengo 55 años y, antes de iniciar mi investigación sobre el ayuno intermitente, tenía un poco de sobrepeso: con 1,80 metros de estatura, pesaba casi 85 kilos y mi índice de masa corporal era de 26, lo que me situaba en la categoría del sobrepeso. Hasta más o menos los 35 años había sido delgado, pero al igual que muchas personas, fui engordando de forma gradual, a un ritmo de aproximadamente medio kilo al año. Esto no parece mucho, pero al cabo de un par de décadas, había sumado bastante. Poco a poco me fui dando cuenta de que me empezaba a parecer a mi padre, un hombre que toda su vida había mantenido una lucha contra su peso y que al final murió a los setenta y pocos años por complicaciones asociadas a la diabetes. En su funeral, muchos de sus amigos me dijeron cuánto me parecía a él.

Mientras preparaba un documental para la BBC, tuve la suerte de que me hicieran un escáner IRM (imagen por resonancia magnética). Esto reveló que soy un DFGD, es decir, delgado por fuera, gordo por dentro. Esta grasa visceral es la más peligrosa que existe porque se adhiere a los órganos internos y te convierte en un candidato para las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Luego me hicieron análisis de sangre que indicaban que me encaminaba hacia la diabetes, y también tenía el colesterol demasiado alto. Era evidente que tenía que hacer algo al respecto. Intenté seguir un consejo estándar, pero no me sirvió de mucho. Mi peso y mis analíticas seguían en la zona de «peligro».

Anteriormente, nunca me había propuesto hacer dieta, porque no había encontrado ninguna que pensara que fuera a funcionar. Había visto a mi padre probar todo tipo de dietas, desde la de Scarsdale has-

ta la de Atkins, desde la Dieta Cambridge hasta la Dieta del Bebedor. Perdió peso con todas ellas y al cabo de unos pocos meses lo recuperó, e incluso se engordó más.

A principios de 2012, Aidan Laverty, editor de la serie científica *Horizon* de la BBC, se puso en contacto conmigo y me preguntó si estaba dispuesto a servir de conejillo de Indias para una investigación científica sobre la longevidad. No estaba muy seguro de qué era lo que íbamos a encontrar, pero junto con la productora Kate Dart y la investigadora Roshan Samarasinghe, rápidamente nos concentramos en la restricción de calorías y en el ayuno como una fructífera área a explorar.

La restricción de calorías (RC) es bastante brutal; supone comer mucho menos de lo que se espera que coma una persona normal y hacerlo todos los días de tu (esperemos) larga vida. La razón por la que las personas se someten a esto es porque es la única actuación que se ha demostrado que alarga la vida, al menos en los animales. Se calcula que existen más de 10.000 dietas de Restricción Calórica con Nutrición Óptima (RCNO) en todo el mundo, y yo conozco unas cuantas. A pesar de su perfil bioquímico generalmente fabuloso, nunca me he sentido tentado de verdad a alistarme en sus filas de flacos. Simplemente, no tengo la fuerza de voluntad o el deseo de vivir siempre siguiendo una dieta que sea muy baja en calorías.

Así que fue maravilloso descubrir el ayuno intermitente (AI), que implica comer menos calorías, pero *sólo algunas veces*. Si la ciencia tenía razón, ofrecería los beneficios de la RC, pero sin sufrimiento.

Viajé a Estados Unidos, conocí a grandes investigadores que generosamente compartieron conmigo sus investigaciones e ideas. Me quedó claro que el AI no era una moda. Pero que no sería tan fácil como había pensado en un principio. Como verás más adelante, hay muchas formas de hacer ayuno intermitente. Algunas implican no comer nada en veinticuatro horas o más. Otras, hacer una sola comida baja en calorías una vez al día, en días alternos. Probé ambas cosas, pero no me veía capaz de hacerlo de forma regular. Sencillamente me resultaba demasiado duro.

Así que decidí crear y probar mi propia versión modificada. Cinco días a la semana, comería normalmente; los dos restantes co-

mería una cuarta parte de mi dosis habitual de calorías (es decir, 600 calorías).

Dividí las calorías en dos —unas 250 calorías para el desayuno y 350 calorías para la cena—, lo que suponía un ayuno de doce horas seguidas. También opté por dividir mis días de ayuno: ayunaría los lunes y los jueves. Me convertí en mi propio experimento.

El documental *Eat, Fast, Live Longer* («Come, ayuna y vive más»), donde se describen mis aventuras con lo que ahora se denomina la dieta 5/2, se emitió en la BBC durante los Juegos Olímpicos de Londres, en agosto de 2012. Esperaba que pasara desapercibido en medio de la locura mediática de los Juegos, pero, por el contrario, desató su propio frenesí. El programa fue visto por más de 2,5 millones de telespectadores —una gran audiencia para *Horizon*— y cientos de miles de veces más por YouTube. Mi cuenta de Twitter se colapsó, y mis seguidores se triplicaron; todo el mundo quería probar mi versión de ayuno intermitente, y me preguntaban qué era lo que tenían que hacer.

Los periódicos se hicieron eco de la historia. Aparecieron artículos en *The Times* (Londres), el *Daily Telegraph*, el *Daily Mail* y en el *Mail on Sunday*. En poco tiempo, ocupaba las páginas de periódicos de todo el mundo: Nueva York, París, Madrid, Montreal, Islamabad y Nueva Delhi. Se crearon grupos *online*, se intercambiaron menús y experiencias, se crearon salones de chat para hablar del ayuno. La gente empezó a pararme por la calle y a contarme lo bien que les iba con la dieta 5/2. También me mandaban correos electrónicos contándome sus experiencias. Entre esos correos electrónicos había un número sorprendentemente elevado que procedía de médicos. Igual que yo, al principio habían sido escépticos, pero lo habían probado ellos mismos, comprobado que funcionaba y empezado a recomendárselo a sus pacientes. Querían información, menús, conocer los detalles de la investigación científica. Querían que escribiera un libro. Respondí con evasivas y le di largas al asunto, hasta que al final encontré una colaboradora, Mimi Spencer, una persona que me agradaba, en quien confiaba y con sólidos conocimientos en nutrición. Así es cómo se creó lo que estás leyendo ahora.

## El currículum de Michael

Hice mi internado en el Hospital Royal Free de Londres y tras aprobar mis exámenes de medicina, me puse a trabajar para la BBC como aprendiz de ayudante de producción. En los veinticinco años que llevo trabajando allí he realizado numerosos documentales científicos e históricos, primero detrás de la cámara, más recientemente delante de la misma. He sido el productor ejecutivo de *QED*; *Trust Me I'm a Doctor* y *Superhuman*. He trabajado con John Cleese, Jeremy Clarkson, el profesor Robert Winston, sir David Attenborough, y la profesora Alice Roberts. He creado y he sido director ejecutivo de muchos programas para la BBC y el Discovery Channel, entre los que se encuentran: *Pompeii: The Last Day*, *Supervolcano* y *Krakatoa: Volcano of Destruction*.

Como presentador he realizado docenas de series para la BBC, como *Medical Mavericks*, *Blood and Guts*, *Inside Michael Mosley*, *Science Story*, *The Young Ones*, *Inside the Human Body*, y *The Truth About Exercise*. Actualmente, estoy preparando tres nuevas series y soy el presentador habitual de *The One Show*, de la BBC.

He recibido numerosos galardones como el de Periodista Médico del Año otorgado por la Asociación Británica de Médicos.

## La motivación de Mimi: una perspectiva femenina

Empecé el ayuno intermitente el día en que me encargaron escribir un artículo para *The Times* sobre el programa *Horizon* de Michael. Fue la primera vez que oí hablar del ayuno intermitente, y enseguida me sedujo la idea, a pesar de ser un alma escéptica que se ha pasado dos décadas examinando las curiosas acrobacias de la industria de la moda, el negocio de la estética y el comercio de las dietas.

Anteriormente, también había tenido escarceos con las dietas —dime de alguna mujer de cuarenta y tantos que no los haya tenido—. Perdí peso, luego la fe en cuestión de semanas, y por último había vuelto a recuperar todos los kilos perdidos. Aunque nunca he tenido sobrepeso, hacía mucho que deseaba deshacerme de esos tres

o cuatro kilos de más —de los kilos que gané durante el embarazo— que por alguna razón nunca había conseguido perder. Las dietas que había probado siempre eran demasiado duras para seguir las, demasiado complicadas para ponerlas en práctica, demasiado aburridas, demasiado estrictas, demasiado uniformes, demasiado invasivas, de las que le quitan el jugo a la vida y te dejan con las sobras. No encontré nada que me viera capaz de adoptar y seguir en mi forma de vida: como madre, mujer trabajadora y esposa.

Llevo años diciendo que las dietas son un engaño, destinadas al fracaso debido a las restricciones y carencias impuestas, a lo que de otro modo supondría una vida feliz, pero con ésta me di cuenta al momento de que era diferente. Las pruebas científicas eran muchas y convincentes, y la reacción de la comunidad médica (esencial para mí) era positiva. Los efectos en Michael y otras personas eran impresionantes, a veces hasta increíbles. Michael en su documental para *Horizon*, lo denominó el «inicio de algo grande [...] que podía transformar radicalmente la salud nacional». No me pude resistir. Ni tampoco podía concebir una razón para esperar.

---

Las pruebas científicas eran muchas y convincentes,  
y la reacción de la comunidad médica  
(esencial para mí) era positiva.

---

En los meses posteriores a mi artículo en el *Times*, me volví una conversa. De hecho, una evangelista. Ahora, todavía «sigo» la Fast Diet, pero apenas me doy cuenta. Cuando empecé pesaba 60 kilos. Con 1,69 metros de estatura, mi IMC (índice de masa corporal) era un aceptable 21,4. Mientras escribía este libro, pesaba 54 kilos, y mi IMC era 19,4. Eso es sacarse muchos kilos de encima. Me siento ligera, delgada y vital. Ayunar se ha convertido en parte de mi rutina semanal, algo que hago automáticamente sin estresarme.

En seis meses siento que tengo más energía, más vitalidad, la piel más limpia y más entusiasmo por la vida.

---

Me siento ligera,  
delgada y vital.

---

Y —hay que decirlo— tejanos nuevos de la talla S y ni uno solo de mis temores anuales al biquini por la llegada del verano. Pero quizá lo más importante es que ahora sé que hay un resultado positivo de larga duración. Estoy haciendo lo mejor para mi cuerpo y para mi cerebro. Es una revelación íntima, pero que vale la pena compartir.

## El currículum de Mimi

He escrito sobre moda, alimentación y cuerpos en forma en revistas y periódicos británicos durante veinte años: *Vogue*, *The Guardian*, *The Observer* y el *London Evening Standard*, donde en el año 2000 fui galardonada como Periodista Británica del Año Especializada en Moda. En estos momentos, soy columnista para la revista *Mail on Sunday's You* y escribo regularmente para *The Saturday Times*. En 2009, escribí un libro titulado *101 Things to Do Before You Diet* («101 cosas que hay que hacer antes de empezar una dieta»), en el que manifestaba mi consternación por las dietas de moda, que parecen estar eternamente destinadas al fracaso. El ayuno intermitente es el único plan que he descubierto en estas dos décadas que te ayuda a adelgazar y a no recuperar los kilos perdidos. ¿Y los beneficios antienvjecimiento? Impresionantes.

## La Fast Diet: el potencial, la promesa

Sabemos que para muchas personas los consejos dietéticos típicos, simplemente no funcionan. La Fast Diet es una alternativa radical. Tiene el potencial de cambiar nuestra forma de pensar sobre la comida y sobre perder peso.

- La Fast Diet nos pide que pensemos no sólo en *qué* comemos, sino *cuándo* lo comemos.
- No hay que seguir reglas complicadas; es una estrategia flexible, comprensible y fácil de usar.
- No hay un control diario de calorías; ni el aburrimiento, la frus-



tración o la cadena de prohibiciones que caracterizan a las dietas convencionales.

- Sí, implica ayunar, pero no como tú conoces; no «pasarás hambre» un día en concreto.
- Seguirás comiendo los alimentos que te gustan: la mayoría de las veces.
- Cuando te hayas sacado de encima los kilos que te sobran, si sigues el programa básico mantendrás tu peso.
- Perder peso no es más que uno de los beneficios de la Fast Diet. El verdadero beneficio son las ventajas potenciales para la salud a largo plazo: reduce tu riesgo de contraer enfermedades, incluida la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Pronto entenderás que no es una dieta. Es mucho más que eso: es una estrategia sostenible para una vida larga y saludable.

Ahora, supongo que querrás saber exactamente cómo podemos hacer estas afirmaciones tan contundentes. En el capítulo siguiente, Michael explica los principios científicos que hacen que la Fast Diet funcione.



## La ciencia del ayuno

Para la mayoría de los animales que viven en su hábitat natural, lo normal es alternar entre períodos de abundancia de comida y etapas de hambruna. Nuestros antepasados lejanos no comían cuatro o cinco veces al día. Mataban, se atiborraban, descansaban, y luego tenían que soportar largos períodos de tiempo sin nada que comer. El organismo humano y nuestros genes se forjaron en un entorno de escasez, salpicado por festines masivos esporádicos.

Actualmente, las cosas son muy diferentes, por supuesto. Siempre estamos comiendo. Ayunar —la abstención voluntaria de ingerir alimentos— se considera algo más bien excéntrico, por no decir que también se considera poco saludable. La mayoría esperamos comer al menos tres veces al día y tomar sustanciosos tentempiés entremedio. Y además un café con leche por aquí, una galleta especial por allá, o quizás un batido porque es más «saludable».

Antaño, los padres les decían a sus hijos: «No comas entre comidas». Esos tiempos han quedado ya muy atrás. Según las últimas investigaciones en Estados Unidos, en las que se compararon los hábitos alimentarios de 28.000 niños y 36.000 adultos en los últimos treinta años, se ha descubierto que el tiempo entre lo que los investigadores describieron tímidamente como «momentos de alimentarse» se había reducido a una media de una hora. En otras palabras, en las últimas décadas la cantidad de tiempo que pasamos «sin comer» ha disminuido de manera alarmante.<sup>1</sup> En la década de 1970, los adultos aguantaban hasta cuatro horas o cuatro horas y media sin comer, mientras que se esperaba que los niños aguantaran al menos cuatro horas entre comida y comida. Ahora, eso se ha reducido a tres horas y media para

los adultos y a tres para los niños, eso sin incluir las bebidas y lo que picamos.

La idea de que comer poco y a menudo es «bueno», en parte ha surgido de los fabricantes de tentempiés y de los libros de dietas de moda, pero también cuenta con el respaldo de los médicos. Su argumento es que es mejor comer pocas cantidades varias veces para evitar tener hambre que excederte con una comida rica en grasas. Entiendo esa explicación y hay algunos estudios que sugieren que comer regularmente pequeñas cantidades tiene ventajas para la salud, siempre y cuando no termines comiendo más. Por desgracia, en el mundo real, eso es justo lo que sucede.

En el estudio que he citado más arriba, los autores descubrieron que, en comparación con hace treinta años, no sólo comemos unas 180 calorías más al día debido a lo que picamos —la mayor parte por bebidas lácteas, batidos y refrescos—, sino que también comemos más en nuestras comidas principales, hasta unas 120 calorías más al día. Es decir, comer entre horas parece que no equivale a comer menos en las comidas principales; sólo estimula el apetito.

Comer a lo largo del día es muy normal en nuestros tiempos, tanto que se da por hecho y casi resulta ridículo atreverse a proponer que vale la pena hacer justo lo contrario. Cuando empecé a ayunar, descubrí algunas cosas inesperadas respecto a mí mismo, mis creencias y mis actitudes en cuanto a la comida.

- Descubrí que muchas veces como cuando no lo necesito. Lo hago porque veo la comida, porque pienso que más tarde tendré hambre o simplemente por costumbre.
- Suponía que, cuando tienes hambre, la necesidad de comer se vuelve cada vez más acuciante hasta que resulta intolerable y acabas enterrando el rostro en una tarrina gigante de helado. Sin embargo, descubrí que el hambre se pasa, y que cuando has tenido mucha hambre, ya no le tienes miedo.
- Pensaba que ayunar me dispersaría, que me impediría concentrarme. Lo que he descubierto es que aguza mis sentidos y mi cerebro.

---

Pensaba que ayunar me dispersaría, que me impediría concentrarme. Lo que he descubierto es que aguza mis sentidos y mi cerebro.

---

- Me preguntaba si me desmayaría con frecuencia. Resulta que el cuerpo tiene una tremenda capacidad de adaptación, y que muchos atletas con los que he hablado prefieren entrenar en ayunas.
- Tenía miedo de que me costara mucho hacerlo. No es así.

## Por qué empecé

Aunque la mayoría de las grandes religiones recomiendan ayunar (los sijs son una excepción, aunque permiten el ayuno por prescripción facultativa), siempre había pensado que principalmente se trataba de una forma de ponerte a prueba y de poner a prueba tu fe. Podía ver los posibles beneficios espirituales, pero era muy escéptico respecto a las ventajas para la salud.

También había tenido una serie de amistades muy concienciadas con su cuerpo, que en todos estos años habían intentado convencerme de que ayunara, pero jamás pude aceptar su explicación de que la razón para hacerlo era dejar «descansar el hígado» o «eliminar toxinas». Ninguna explicación tenía sentido para un escéptico con formación médica como yo. Recuerdo que un amigo me dijo una vez que tras un par de semanas de ayuno su orina se había vuelto negra, y para él eso era una prueba de que estaba eliminando toxinas. Para mí fue una prueba de que era un *hippie* ignorante y que fuera lo que fuera lo que le estaba sucediendo a su cuerpo a raíz del ayuno era extremadamente perjudicial.

Como he escrito en la introducción, lo que me convenció para probar el ayuno fue la combinación de mis circunstancias personales —tenía 55 años, la glucosa alta en la sangre y un ligero sobrepeso— y las nuevas pruebas científicas que cito a continuación.

## Lo que no nos mata nos fortalece

Una serie de investigadores me inspiraron de diversos modos, pero entre ellos el que más ha influido en mí es el doctor Mark Mattson del Instituto Nacional del Envejecimiento de Bethesda, Maryland. Hace un par de años escribió un artículo con Edward Calabrese para la revista *NewScientist*. Titulado «Cuando un poco de veneno es bueno para ti»,<sup>2</sup> este artículo realmente hizo que prestara atención y me incitó a pensar.

«Un poco de veneno es bueno para ti» es una brillante forma de describir la teoría de la hormesis: la idea de que, cuando una persona, o cualquier otra criatura, está expuesta al estrés o a una toxina, ésta puede acabar fortaleciéndola. La hormesis no es sólo una variante de «alístate en la armada y haremos un hombre de ti», sino también una explicación biológica aceptada de cómo funcionan las cosas a nivel celular.

Veamos algo tan simple como hacer ejercicio, por ejemplo. Cuando corres o haces culturismo, en realidad estás dañando los músculos, provocando pequeños desgarres y roturas. Si no te excedes demasiado, tu cuerpo responde reparando y fortaleciendo los músculos en el proceso.

Las verduras son otro ejemplo. Todos sabemos que hemos de comer mucha fruta y verdura porque están llenas de antioxidantes, y los antioxidantes son fantásticos porque terminan con los peligrosos radicales libres que circulan por nuestro cuerpo perjudicándolo.

El problema con esta explicación ampliamente aceptada sobre cómo «actúan» las frutas y verduras es que casi con toda seguridad es errónea, o al menos incompleta. Los niveles de antioxidantes en las frutas y en las verduras son demasiado bajos para tener los profundos efectos que claramente tienen. Además, los resultados de los intentos de extraer los antioxidantes de las plantas y administrárnoslos en forma concentrada como suplemento alimentario favorable para la salud no han sido contundentes en las pruebas realizadas a largo plazo. El betacaroteno, ingerido en la forma de una zanahoria, indudablemente es bueno para la salud. Cuando se extrajo betacaroteno de la zanahoria y se suministró a pacientes de cáncer, en realidad parecía que empeoraban.

Una pista sobre el modo totalmente distinto en que es posible que actúen las verduras es verlo desde el prisma de la hormesis.

Veamos esta aparente paradoja: en la naturaleza, el sabor amargo solemos asociarlo al veneno, a algo que hemos de evitar. Las plantas producen una extensa gama de las denominadas sustancias fitoquímicas, y algunas de ellas actúan como pesticidas naturales para impedir que mamíferos como nosotros nos las comamos. La razón de su sabor amargo es una clara señal de advertencia: «Aléjate». Existen unas cuantas buenas razones evolutivas por las que nos desagradan y evitamos los alimentos amargos. Sin embargo, hay algunas verduras que son especialmente buenas para nosotros como el repollo, la coliflor, el brócoli, y otros miembros de la familia *Brassica*, pero que son tan amargas que incluso de adultos muchos no conseguimos que nos gusten.

La solución a esta paradoja es que estas verduras saben amargas porque contienen fitoquímicos que son potencialmente venenosos. La razón por la que no nos perjudican estas sustancias químicas de las verduras es porque a dosis bajas no son tóxicas. Por el contrario, activan las respuestas al estrés y despiertan los genes que protegen y reparan.

## El ayuno y la hormesis

Cuando empiezas a contemplar el mundo de este modo, te das cuenta de que muchas actividades que al principio te parecen estresantes —comer verduras amargas, salir a correr, ayuno intermitente— no son perjudiciales en absoluto. El reto parece formar parte del beneficio. El hecho de que es evidente que la privación prolongada es nociva para nosotros no significa que los períodos de ayuno intermitente cortos sean en absoluto nocivos. En realidad, es justo lo contrario.

El doctor Valter Longo, director del Instituto para la Longevidad de la Universidad del Sur de California, me aclaró gráficamente este punto. Su campo de investigación es principalmente las razones del envejecimiento, en particular las perspectivas que reducen el riesgo

de desarrollar enfermedades relacionadas con la edad como el cáncer y la diabetes.

Fui a visitar a Valter, no sólo porque es un experto mundial, sino porque había aceptado amablemente ser mi mentor y compañero de ayuno, para ayudarme y guiarme a través de mi primera experiencia de ayuno.

Valter ha estudiado el ayuno durante muchos años y además es un fiel seguidor del mismo. Vive de acuerdo con su investigación y sigue ese tipo de dieta baja en proteína y rica en verduras que comen sus abuelos en el sur de Italia. Quizá no es una casualidad que sus abuelos vivan en una zona de Italia donde hay una alta concentración de personas longevas.

Valter, además de seguir una dieta bastante estricta, se salta la comida para reducir peso. Además, cada seis meses aproximadamente, hace un ayuno prolongado que dura al menos varios días. Alto, delgado, lleno de energía e italiano, es un inspirador chico de póster para los aspirantes a ayunar.

La principal razón por la que es tan aficionado al ayuno es porque su investigación, y las de otros, han demostrado la extraordinaria gama de beneficios probados para la salud que se obtienen del mismo. Estar sin comer durante períodos aunque sean breves hace que se activen una serie de esos denominados genes reparadores, que como ya he explicado pueden conferir beneficios a largo plazo. «Existen muchas pruebas que sugieren que ayunar periódicamente puede promover cambios duraderos que nos protegen del envejecimiento y de las enfermedades», me dijo. «Eliges a una persona, la haces ayunar, y al cabo de veinticuatro horas todo se ha revolucionado. Y aunque tomes un cóctel de fármacos, por potentes que sean, su efecto ni siquiera se acerca al que tiene el ayuno. La belleza del ayuno es que todo está coordinado.»

---

Existen muchas pruebas que sugieren que ayunar  
periódicamente puede promover cambios duraderos  
que nos protegen del envejecimiento y de las  
enfermedades.

---