



## No compre en estos mitos persistentes sobre la alimentación y su metabolismo

Nutrición, 28/04/2021



A pesar de la reciente popularidad del ayuno intermitente, todavía existe la creencia generalizada de que comer varias comidas pequeñas al día promueve la pérdida

de peso al estimular el metabolismo. O que pasar demasiado tiempo entre comidas hará que su metabolismo se ralentice. Creo que una de las razones por las que estas nociones han ganado tanta tracción es que la gente saca algunas explicaciones que suenan muy científicas que parecen, bueno, muy científicas y, por lo tanto, creíbles.

Hay dos argumentos básicos y los abordaremos uno a la vez:

¿Su cuerpo entra en "modo de inanición" y ralentiza su metabolismo?

### EL MITO

Su cuerpo, cuando se le priva de alimentos durante un período de tiempo, entrará en "modo de inanición" y ralentizará su

metabolismo. El mito de la nutrición predominante sugiere que comer comidas más pequeñas y frecuentes evitará esto.

## POR QUÉ EXISTE EL MITO

El "modo de hambre" es cuando el cuerpo quema menos calorías para conservar energía, en caso de que continúe la escasez de alimentos. Durante una hambruna, necesitaría vivir de la grasa almacenada. La regulación a la baja de su metabolismo es una forma de hacer que esas reservas de grasa vayan un poco más lejos.

Es similar a la forma en que su computadora portátil ajusta su uso de energía cuando funciona con baterías, al hacer que la pantalla sea un poco más tenue, por ejemplo. Cuando la comida vuelve a ser abundante, su metabolismo vuelve a la normalidad, de la misma forma en que su pantalla se vuelve más brillante cuando vuelve a enchufar su computadora portátil.

Si realmente hubiera una hambruna, se alegraría de que su cuerpo estuviera diseñado de esta manera. Pero, si está tratando de perder peso, lo último que desea es una mayor eficiencia de combustible. Desea quemar la grasa almacenada como un vehículo recreativo quema un tanque de gasolina.

Entonces, hemos llegado a creer que el truco para mantener nuestro metabolismo acelerado es asegurar a nuestros cuerpos que no hay escasez de alimentos comiendo cada pocas horas. Tu cuerpo te obligará a seguir quemando calorías con un abandono metabólico imprudente. O eso dice la historia.

## LOS HECHOS NUTRICIONALES

Esta idea de que debes comer con más frecuencia para que tu cuerpo no reaccione ralentizando tu metabolismo tiene sentido, ¿no es así? Y tiene sus raíces en al menos algo de verdad. Su cuerpo responde a un ayuno prolongado ralentizando su metabolismo para conservar energía.

Sin embargo, aquí está la cuestión: tu cuerpo no entra en modo de inanición si pasas cuatro horas sin comer. De hecho, su cuerpo necesita alrededor de tres días de ayuno o restricción calórica grave para responder a cualquier tipo de ajuste metabólico.

¿Puede el efecto térmico de los alimentos ayudarte a quemar más calorías?

## EL MITO

Debido a que la digestión de los alimentos quema calorías, comer con más frecuencia hará que quemes más calorías.

## POR QUÉ EXISTE EL MITO

El segundo argumento, que suena aún más técnico y, por lo tanto, aún más impresionante, tiene que ver con algo llamado efecto térmico de los alimentos (TEF). Este es un término que los científicos usan para describir la energía que su cuerpo gasta al liberar energía de sus alimentos.

Piense en este efecto térmico como una especie de impuesto a las transacciones que su cuerpo le cobra para convertir la energía de sus alimentos en una forma de energía que sus células pueden usar. Si una comida contiene 300 calorías de energía alimentaria, convertir esa energía alimentaria en energía celular podría consumir unas 30 calorías. Por lo tanto, terminaría con solo 270 calorías de energía cuando todo haya terminado. Es un poco como cambiar dinero en un país extranjero. Para convertir sus dólares en euros, debe pagar una tarifa al cambista.

Algunas personas han interpretado el efecto térmico de los alimentos en el sentido de que si su cuerpo digiere alimentos constantemente, también quemará calorías constantemente. El mito predominante es que si pasa demasiado tiempo entre comidas, se perderá esta oportunidad de quemar calorías.