

Importancia del ayuno Pan y agua miercoles y viernes, que pide la virgen en Medjugore hace 30 años. Jesus ayuno 40 días antes de enfrentarse a su misión, para vencer el mal.

El ayuno ha sido una práctica común en buen parte de las civilizaciones a lo largo de toda la historia de la humanidad. **Hipócrates y Platón**, entre otros, elogian los beneficios del ayuno. Paracelso, en el siglo XVI, decía que «el ayuno es el mejor remedio; es el médico interior».

LIBRO <https://es.scribd.com/doc/241995201/Curacion-y-liberacion-a-traves-del-ayuno-Sor-Emmanuel-Millard-pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=A177SIIlt8Aw>

Que dice la ciencia (Fuente: asociación de cardiología y cirugía cardiovascular)

Efectos del ayuno intermitente en el envejecimiento, la salud y la enfermedad

Ayuno intermitente y resistencia al estrés

La exposición repetida a los períodos de ayuno lleva a respuestas adaptativas duraderas que confieren resistencia a desafíos posteriores. Las células responden participando en una respuesta de estrés adaptativo coordinado, que conduce a una mayor expresión de defensas antioxidantes, reparación del ADN, control de calidad de proteínas, biogénesis mitocondrial, autofagia para eliminar las moléculas dañadas y reciclar sus componentes y disminución de la inflamación.

Durante el período de restricción energética, las células adoptan un modo de resistencia al estrés mediante la reducción de la señalización de la insulina y la síntesis general de proteínas. El ejercicio mejora estos efectos del ayuno. Al recuperarse del ayuno (comer y dormir), los niveles de glucosa aumentan, los niveles de cetonas disminuyen significativamente y las células aumentan la síntesis de proteínas, experimentando crecimiento y reparación.

El mantenimiento de un régimen de ayuno intermitente, particularmente cuando se combina con ejercicio regular, da como resultado muchas adaptaciones a largo plazo que mejoran el rendimiento mental y físico y aumentan la resistencia a las enfermedades. Las células de todo el cuerpo y el cerebro muestran una función mejorada y una gran resistencia a una amplia gama de insultos potencialmente dañinos, incluidos aquellos que involucran el estrés metabólico, oxidativo, iónico, traumático y proteotóxico. El ayuno intermitente estimula la autofagia y la mitofagia al tiempo que inhibe la vía de síntesis de proteínas mTOR. Estas respuestas permiten a las células eliminar proteínas y mitocondrias dañadas oxidativamente y reciclar componentes moleculares no dañados, mientras reducen temporalmente la síntesis global de proteínas para conservar energía y recursos moleculares. Estas vías están sin explotar o suprimidas en personas que comen en exceso y son sedentarias.

Cáncer

El ayuno intermitente perjudica el metabolismo energético en las células cancerosas, inhibe su crecimiento y las hace susceptibles a los tratamientos clínicos. Los mecanismos subyacentes implican reducción de la señalización a través de los receptores de insulina y hormona de crecimiento y mejora de los factores de transcripción Fork Head (FOXO) y el factor nuclear 2 (NRF2). La activación de estos factores de transcripción mediante el ayuno intermitente puede proporcionar protección contra el cáncer al tiempo que refuerza la resistencia al estrés de las células normales. Existen numerosos ensayos clínicos de los efectos del ayuno intermitente en pacientes con cáncer de mama, ovario, próstata, endometrio, colorrectal y glioblastoma.

Trastornos neurodegenerativos

La ingesta energética excesiva, particularmente en la mediana edad, aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad de Alzheimer y enfermedad de Parkinson. El ayuno intermitente puede retrasar el inicio y la progresión de los procesos de la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. Aumenta la resistencia al estrés neuronal a través del refuerzo de la función mitocondrial y la estimulación de la autofagia, la producción de factores neurotróficos, las defensas antioxidantes y la reparación del ADN. Mejora la neurotransmisión inhibitoria GABAérgica, que puede prevenir convulsiones y excito-toxicidad.

Asma, esclerosis múltiple y artritis

La pérdida de peso reduce los síntomas de asma y la resistencia de las vías respiratorias en pacientes obesos. Se asocia con reducciones significativas en los niveles séricos de marcadores de inflamación y estrés oxidativo. En pacientes con esclerosis múltiple el ayuno intermitente se asocia a reducción de síntomas en un período de 2 meses. Debido a que reduce la inflamación, también se esperaría que sea beneficioso en la artritis reumatoide.

Lesión tisular quirúrgica e isquémica

Reduce el daño tisular y la inflamación y mejora los resultados de los procedimientos quirúrgicos. Esto se ha demostrado en pacientes sometidos a cirugía de bypass gástrico y en modelos animales con lesiones traumáticas de la cabeza o la médula espinal. Ha demostrado ser efectivo en mejorar déficits cognitivos relacionados con lesión cerebral traumática, reducir el daño tisular y mejorar los resultados funcionales. Puede mejorar el rendimiento deportivo y reducir la morbilidad y la mortalidad asociadas con lesiones traumáticas del cerebro y la médula espinal en atletas. Los beneficios terapéuticos potenciales en pacientes con accidente cerebrovascular o infarto de miocardio aún no se han probado.

Consideraciones prácticas:

Para la adopción generalizada de estos patrones de alimentación deben superarse obstáculos como el arraigo en nuestra cultura de consumir tres comidas con refrigerios. Muchas personas experimentarán hambre, irritabilidad y una capacidad reducida para concentrarse durante los períodos de restricción de alimentos. Estos efectos secundarios iniciales generalmente desaparecen en 1 mes, lo que se debe informar a los pacientes. En humanos, los tres regímenes de ayuno intermitente más estudiados son el ayuno de días alternos, el ayuno intermitente 5: 2 (ayuno 2 días a la semana) y la alimentación diaria con restricción de tiempo.**3. ORACION**