

AYUNO. No existen dietas mágicas eficaces para perder peso y es un hecho incontrovertible que, para conseguirlo, la ingesta global ha de ser más hipocalórica que el consumo, pero en la situación de ayuno completo se logra una rápida pérdida de peso en los primeros días, aunque la velocidad de descenso se hace cada vez más baja y usualmente se detiene al cesar el ayuno. Este hecho se debe a que las primeras pérdidas de peso se corresponden al consumo de las reservas de glucógeno (hidratos de carbono) y de alguna cantidad de proteínas, sustancias que tienen la mitad de energía por gramo respecto a la que tienen los lípidos. Además, esas pérdidas van acompañadas por una gran cantidad de agua. Por ello, en esas circunstancias, a un determinado déficit energético le corresponde una relativa gran masa, mientras que, posteriormente, al perder grasa, con poca agua y gran contenido energético, a una misma deficiencia calórica le acompaña la pérdida de un pequeño peso de grasa.