



La nueva moda del Silicon Valley

El ayuno o la práctica de abstenerse total o parcialmente de la comida se ha llevado a cabo en muchas civilizaciones durante toda la historia de la humanidad, especialmente como ritual. Actualmente esta práctica ha ganado popularidad, aunque no con un propósito espiritual, sino más bien con el objetivo de perder peso o lo que parece ser una nueva tendencia en Silicon Valley: aumentar la productividad personal.

Hace poco fue noticia el tuit del CEO de Twitter, Jack Dorsey, en el que afirmaba estar experimentando con este tipo de ayuno. Dorsey reveló que se mantiene en ayunas 22 horas e ingiere todos sus nutrientes una sola vez al día (durante la cena). El resto del día bebe únicamente agua. En este mismo tuit el directivo indicaba que incluso había llegado a pasar tres días seguidos sin comer, bebiendo solo agua. ¿Los beneficios de esta práctica? Según Dorsey, una percepción de “alargamiento” del día, lo que en otras palabras sería “disponer de más tiempo”.

Aunque no se trata únicamente de Dorsey. Parece que esta práctica, conocida como ayuno intermitente, se está popularizando entre los directivos de los gigantes tecnológicos. Vinod Khosla, fundador de Sun Microsystems - otro icono del software en la bahía - también expresaba en un perfil que le hizo el New York Times su preocupación por la “ralentización” que provoca la comida.

Los modelos más comunes de ayuno intermitente, sin embargo, son los que se conocen como 16/8, es decir, mantenerse en ayunas durante 16 horas al día y realizar todas las comidas en las 8 restantes (normalmente dos comidas copiosas, añadiendo algún snack en medio) y los ayunos 24 y 48, que consisten en dejar de comer uno o dos días a la semana respectivamente. También existen otras formas de ayuno como el 12/12, que consiste en comer dos veces al día cada 12 horas.

Teniendo en cuenta que en Silicon Valley el objetivo de este tipo de dieta no es perder peso sino aumentar la capacidad productiva, podríamos estar hablando de otro caso de biohacking, una corriente cada vez más extendida en la bahía que se basa en la idea de hackear el cuerpo, es decir, mejorar las capacidades humanas a través de la ciencia y/o la tecnología. Seguro que ahora os estaréis preguntando: ¿y eso es bueno para la salud?

En el caso del ayuno intermitente, existen algunas investigaciones científicas que demuestran que dejar de comer durante periodos intermitentes puede disminuir el riesgo de enfermedades autoinmunes y potenciar la actividad cerebral - ahí está el atractivo. Sin embargo, los expertos afirman que no existe ningún fundamento para este tipo de dieta y que aún no se conocen los efectos a largo plazo.

De hecho, sucede algo similar en el caso de otras tendencias alimentarias radicales como la de la [tendencia de la dieta de fruta](#) o el veganismo, la cual Eric Schmidt, ex-CEO de Google y responsable de gran parte de los logros del que ahora es el buscador más popular con el sistema publicitario más utilizado del mundo, considera «la tendencia de cambio de juego número uno del futuro».

Otro estudio realizado por la Universidad de Southern California también revela que realmente “diferentes formas de restricción dietética pueden prolongar la vida y proteger del envejecimiento a múltiples sistemas”. Aún así, los autores afirman que creer que todos los tipos de ayuno pueden tener este tipo de beneficios, incluidos los que se relacionan con las capacidades autoinmunes, es una visión simplista y probablemente incorrecta.

Si dejamos de comer, nuestro cuerpo solo se alimenta de la glucosa y las grasas presentes en nuestro organismo. Esta privación, para muchos, puede traducirse en un estrés que más adelante podría generar otros problemas de salud.

Aún no se conocen los efectos a largo plazo del ayuno intermitente, por lo que no es posible saber si este anhelado aumento de la productividad que podría desprenderse de la dieta, a la larga podría terminar definitivamente con nuestra capacidad productiva.

Artículo realizado por Danny Sánchez Mola, CEO y Fundador de [Kolau](#)