



Avance: Lograr la cetosis mediante el ayuno - Ivor Cummins

Kim Gajraj: ¿es realmente un problema tan grande que las cetonas bajen?

Ivor Cummins: La cuestión ahí es la importancia de permanecer, mantenerse en cetosis. Sabemos que una dieta muy keto, muy baja en carbohidratos es muy beneficiosa para las personas con resistencia a la insulina y diabetes, y obesidad resistente a la insulina, así que es una buena idea intentar mantener la cetosis en esas personas, pero las personas con sobrepeso más sensibles a la insulina puede que no se acerquen a los beneficios de mantenerse en una cetosis fuerte.

Así que, de nuevo, depende de la persona. Personalmente me concentraría en entrar en cetosis a través de saltar comidas y ayunar. Así que el Dr. Gerber y yo nos mantenemos bajos en carbohidratos, somos moderados con la proteína, posiblemente un poco más altos en proteínas por la carne, huevos, pescado y todas esas cosas que comemos, Todo alimentado con pasto y, por supuesto, pastoreados.

Pero tendemos a entrar en cetosis por no hacer algo: por no comer. Por lo tanto, mantén los carbohidratos bajos y extiende los intervalos entre comidas para quemar tu grasa corporal. Y para ser honesto, bajo esas circunstancias de un régimen bajo en carbohidratos donde vas principalmente llegas a la cetosis mediante el ayuno intermitente, realmente no creo que los datos muestren que una proteína moderada o incluso significativa cause un problema importante.

No me preocuparía tanto por las proteínas, excepto por las excepciones que dije sobre personas que tienen fisiologías sensibles. Y en esos casos, se trata más de enfermedades que de formas de perder de peso.