



Universitat
de les Illes Balears



adema
ESCOLA UNIVERSITARIA



Dejuni intermitent

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030

3 SALUT I
BENESTAR



4 EDUCACIÓ
DE QUALITAT



seras.uib.cat

Vicerektorat
d'Estudiants



G CONSELLERIA
O FONS EUROPEUS,
I UNIVERSITAT I CULTURA
B DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTICA UNIVERSITÀRIA
I RECERCA

PortUIB

Programa d'orientació i transició
a la Universitat



Què significa el terme «dejuni»?

La paraula dejuni prové de el llatí *ieunum*, que significa buit. Així, el terme dejuni fa referència a aquella abstenció total o parcial del consum d'aliments durant un temps determinat.

Qui pot fer dejuni?

Quan anam a dormir fem dejuni: un dejuni nocturn, fisiològic, involuntari i d'una durada variable segons els nostres hàbits. Hi ha altres motivacions que poden fer que una persona estigui en dejú de manera voluntària, com ara les creences religioses, motius terapèutics associats a desordres metabòlics o la seva ideologia. A més, el dejuni és una estratègia nutricional que ha guanyat popularitat les últimes dècades i ha tingut molta difusió gràcies a les xarxes socials.

Com podem sobreviure sense menjar?

L'ésser humà, a través dels diversos mecanismes evolutius, ha desenvolupat adaptacions conductuals i fisiològiques que li permeten sobreviure durant períodes d'escassetat o absència d'aliments. Concretament, els mamífers tenen òrgans, com el fetge i el teixit adipós, que funcionen com a dipòsits d'energia i els permeten fer dejuni o no menjar durant períodes de temps variables. De fet, és important destacar que els sistemes metabòlic, endocrí i nerviós han evolucionat fins a permetre nivells elevats de rendiment físic i mental en dejú.





Quina és la fisiologia del dejuni?

Quan es fa dejuni, se secreten hormones, entre les quals destaca el glucagó alliberat per cèl·lules pancreàtiques, que promouen la mobilització dels triglicèrids emmagatzemats en les cèl·lules del teixit adipós (adipòcits) i el seu alliberament al torrent sanguini. Així, aquests lípids queden disponibles perquè les cèl·lules elsaprofitin per obtenir l'energia necessària per a les funcions vitals. Al mateix temps, s'esdevenen altres processos metabòlics, com la degradació de proteïnes, per alliberar aminoàcids i que es puguin convertir en glucosa, o la formació de cossos cetònics, sempre amb l'objectiu de ser un combustible alternatiu per mantenir les funcions vitals.

El metabolisme del dejuni no és un procés estàtic, sinó dinàmic, perquè hi ha interrelacions metabòliques en els principals teixits corporals, i s'adapta a mesura que es perllonga en el temps.

En la fisiologia del dejuni, hi ha altres factors involucrats, com el nostre rellotge biològic (el nostre ritme circadiari, és a dir, els canvis físics, mentals i conductuals que s'esdevenen en un cicle de 24 hores; gràcies a aquest ritme sabem quan tenim fam o son), i la microbiota (conjunt de microorganismes vius que es troben a l'intestí, pell, boca, i zones genitals).





El dejuni té el suport de la comunitat científica?

Els estudis científics mantenen que el dejuni intermitent (ja sigui mantenir finestres de 12-18 hores o dies complets sense menjar) pot ser una eina terapèutica efectiva per

tractar algunes patologies i condicions, com el sobrepès, l'obesitat, la diabetis i la salut cardiovascular. No obstant això, no està del tot clar que aquests efectes positius responen al dejuni intermitent o a la restricció calòrica (és a dir, reducció del total de calories ingerides) que comporta en molts de casos. Quan comparam el dejuni intermitent amb una restricció calòrica, no hi ha diferències significatives, per tant, la pràctica del dejuni intermitent haurà d'estar personalitzada i tenir en compte el context, l'objectiu i les patologies de l'individu.





Llavors, el dejuni no és un tipus de dieta?

No podem considerar que el dejuni sigui un tipus de dieta, sinó més aviat una estratègia nutricional en la qual s'alternen, de manera estructurada, períodes d'inanició per assolir uns objectius concrets. De cap de les maneres no podem incorporar-lo com a eina terapèutica sense el seguiment d'un professional, ja que es poden desencadenar efectes adversos, sobretot en persones amb patologies, les quals poden empitjorar si no se'n fa un bon seguiment i una bona adaptació.

Material elaborat per l'equip docent del
Grau de Nutrició Humana i Dietètica
de l'Escola Universitària ADEMA





Universitat
de les Illes Balears