



A. NAMENKO / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO

El dejuni implica restringir aliments durant un temps determinat; la dieta al·ludeix a la ingesta habitual

## La pràctica del dejuni per afavorir la salut no té aval científic

*Les investigacions sobre els seus efectes són poques i dubtoses*

**MAYTE RIUS** Barcelona

“Ara com ara, la pràctica del dejuni esporàdic o intermitent per motius de salut no té justificació científica, i qualsevol recomanació que promogui el dejuni per reduir pes, prevenir malalties cròniques o millorar l'estat d'ànim no té fonament”. Aquesta és la conclusió a què han arribat els integrants de la plataforma Nutrimedia –el projecte liderat des de la Universitat Pompeu Fabra (UPF) i el Centre Cochrane Iberoamèrica per analitzar la veracitat dels missatges i mites relacionats amb l'alimentació i la salut–, després de revisar les proves científiques disponibles sobre aquesta qüestió.

Els investigadors afirmen que tot i que el dejuni cada vegada té més adeptes i és promogut públicament per molts famosos com a mètode per estar més en forma, encara no hi ha fonaments que avalin científicament aquests efectes perquè se n'han fet poques investigacions i d'una qualitat insuficient.

Pablo Alonso, investigador del Centre Cochrane Iberoamèrica a l'hospital de Sant Pau, detalla que les últimes revisions dutes a terme han localitzat quatre assajos clínics i dos estudis observacionals sobre l'impacte del dejuni, però amb resultats poc fiables.

“Les conclusions d'aquestes investigacions presenten risc de biaix per les limitacions metodològiques

**“Promoure el dejuni per abaixar pes, millorar l'ànim o prevenir malalties no té fonament”**

que tenen (no eren estudis cecs); són poc precises perquè inclouen poques persones, i incertes perquè feien un seguiment a curt termini, de 6-8 setmanes, de manera que se'n desconeix l'impacte a mitjà i llarg termini”, comenta.

Per això l'informe de Nutrimedia

conclou que “el grau de certesa amb què es pot afirmar que el dejuni intermitent té un efecte positiu en la reducció del pes i en l'estat d'ànim és baix, i molt baix si parlem dels seus efectes sobre les malalties cròniques”.

El dejuni de vegades ha estat relacionat amb una millor reacció del metabolisme en la lluita contra el càncer i amb la prevenció de l'obesitat i de la diabetis. Però també s'atribueixen a aquesta pràctica efectes adversos com irritabilitat, trastorns del son, dificultat per concentrar-se, deshidratació i deficiències nutricionals, de manera que institucions mèdiques com l'Institut Americà per a la Investigació del Càncer o l'Associació de Dietistes del Regne Unit no la recomanen.

Des de Nutrimedia remarquen la diferència entre dejuni i dieta, ja que mentre que el primer implica restringir aliments durant un temps determinat –unes hores al dia, uns dies a la setmana, al mes o a l'any–, la dieta al·ludeix a la ingesta habitual d'aliments i begudes.●