

Menjar només les primeres hores del dia pot contribuir a perdre més pes

Una nova avaluació avala que el dejuni intermitent ajuda a aprimar-se

Canal Comer
www.lavanguardia.com/comer

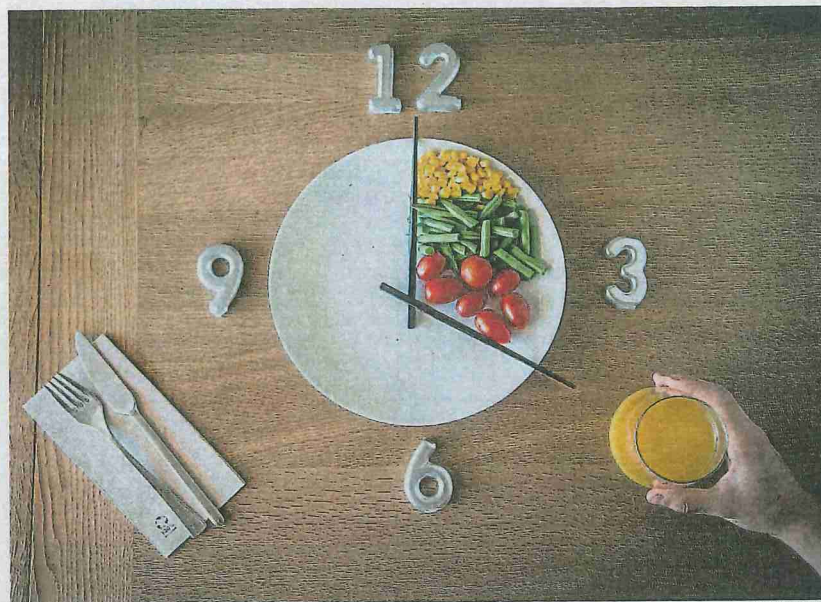


ALBERT MOLINS
Barcelona

El dejuni intermitent sí que ajuda a perdre pes i, a més, contribueix a perdre'n més que amb una dieta convencional només de restricció calòrica. Això és el que ha conclòs Nutrìmedia, el portal de la Universitat Pompeu Fabra (UPF) dedicat a desmentir falsedats i mites relacionats amb la nutrició. Concretament, ha establert que "probablement ajuda a perdre més d'un quilo més que amb una simple dieta baixa en calories a mitjà termini [fins a un any]". A més, aquesta nova avaluació diu que "la limitació horària del període del dia en què es fan els àpats sembla que potencia lleugerament l'efecte aprimador de la reducció de les calories en la dieta".

El dejuni intermitent és una classe de dieta que se centra a limitar quan es menja més que no pas el que es menja. La limitació del nombre d'hores en què es menja es pot fer de diferents maneres i, generalment, implica una reducció del nombre total de calories, ja que hi ha menys hores destinades a menjar, però no necessàriament.

Hi ha quatre modalitats de dejuni intermitent. La dieta 5:2, en què es menja normalment cinc dies a la setmana, i els altres dos dies es redueixen dràsticament les calories consumides. La dieta 16/8, en què es menja durant un període de vuit hores (per exemple, de 12 h a 20 h) i es dejuna les 16 hores restants. El dejuni amb alimentació primerenca és una variant de la dieta 16/8 en què només es menja durant les primeres hores del dia, per exem-



El dejuni intermitent redueix les hores en què es pot menjar més que no pas el que es pot menjar

Segons Nutrìmedia, falten estudis per establir possibles efectes negatius i beneficis cardiovasculars

ple de 7 h a 15 h. I, finalment, la dieta OMAD (one meal a day), en què es fa un únic àpat al dia.

Segons Nutrìmedia, el dejuni amb alimentació primerenca, que implica menjar només durant les primeres hores del dia i dejunar la resta, sembla que té un efecte aprimador lleugerament més alt que altres modali-

tats. Amb aquesta modalitat, la pèrdua de pes és d'1,84 kg més que amb una altra dieta de restricció calòrica. En canvi, amb les modalitats amb finestres d'alimentació de 8-12 hores la reducció de pes se situa en 1,64 kg per sobre de les dietes que només restringeixen la quantitat de calories que s'ingereixen.

D'altra banda, els beneficis cardiovasculars, i "concretament el seu efecte sobre l'infart de miocardi, l'ictus, la insuficiència cardíaca i la mortalitat cardiovascular", són altres avantatges amb què tradicionalment s'ha associat el dejuni intermitent. A Nutrìmedia, asseguren que no es pot establir aquesta re-

lació, com tampoc sobre possibles efectes negatius. "La falta de proves científiques sòlides no és la prova que el dejuni intermitent no tingui aquests efectes, sinó més aviat un indicador que falten estudis de bona qualitat per saber quins són", exposen els autors de l'avaluació.

De tota manera, els investigadors de la UPF també recorden els perills d'agafar com a exemple els resultats en persones del nostre entorn, ja que "les experiències personals no són proves científiques i que el que passi a una persona després de fer dejuni intermitent no implica que calgui atribuir-ho necessàriament a aquesta intervenció".

La transmissió de la grip baixa per primer cop en 13 setmanes a Catalunya

A. LÓPEZ TOVAR Barcelona

El nivell de transmissió de la grip a Catalunya ha registrat un descens per primer cop en 13 setmanes, des de finals d'octubre, segons l'última avaluació del Sistema d'Informació per a la Vigilància d'Infeccions (Sivic), corresponent a la cinquena setmana de l'any (del 27 de gener al 2 de febrer).

Tot i que es manté en el llindar de transmissió molt alt, la taxa decreix de manera pronunciada des dels 545 casos per 100.000 habitants del pic registrat la setmana anterior fins als 489 casos. Les hospitalitzacions amb mostra positiva de grip també baixen i un 70% corresponen a persones més grans de 60 anys.

En el supòsit que es mantingui el ritme de descens de l'última setmana, d'aquí unes 5 setmanes la infecció se situaria per sota del llindar epidèmic. Segons el Sivic, la fase descendent "es mantindrà durant les pròximes setmanes".

Malgrat que aquesta temporada el període epidèmic de grip ha estat més llarg i amb més afectats (amb un pic de 292 diagnòstics diaris per 100.000 habitants en l'atenció primària) que en la campanya precedent (un màxim de 157 diagnòstics, en la primera setmana de l'any), l'impacte sobre els hospitals i els ambulatoris no ha estat pas gaire més pronunciat.

Amb el 46,4% de les mostres, la grip continua sent el virus més predominant entre el conjunt de les infeccions respiratòries agudes (IRA), amb 20.491 diagnòstics l'última setmana (3.253 menys que en la precedent).