

DEJUNI INTERMITENT; TOT EL QUE HAS DE SABER

Segur que heu sentit a parlar del dejuni intermitent, però l'important és saber-ne tots els seus avantatges i inconvenients perquè no és apte per a tothom i s'ha de personalitzar molt a cada cas i persona.

Què és exactament el dejuni intermitent?

Consisteix bàsicament a alternar períodes en que es menja de manera habitual amb d'altres en què la ingesta calòrica és restringida.

Hi ha diferents dejunis, llarg i curt, segons les hores en que es practiqui.

Durant el dejuni es poden prendre líquids com cafè, tes i infusions.

Beneficis:

- Baixa els nivells de sucre i insulina en sang.
- Augmenta l'oxidació d'àcids grassos.
- Augmenta la producció d'hormones responsables de l'activació del mecanisme de lipòlisis.
- Augmenta la massa magra corporal; preserva la musculatura.
- Ajuda a reduir la pressió arterial, la inflamació, oxidació...
- Contribueix a tenir un metabolisme fort i saludable.

Inconvenients:

- No és recomanable que es practiqui sense la revisió d'un professional de la salut.
- Si tendeixes a posar-te de mal humor quan no menges durant hores, el dejuni intermitent no està fet per a tu.
- No és gens recomanable en casos d'embaràs, amb un índex de massa corporal baix, en períodes de lactància, diabetis, per a menors d'edat o si es practica esport d'alta intensitat.
- Segons condició mèdica, l'estat de dejú pot provocar un estrès en l'organisme, sempre és millor consultar-ho amb l'especialista.

