

CARLA ZAPLANA

Dejuni intermitent saludable

Guanya energia i salut, millora el teu descans
i potencia la teva longevitat



■■ Cossetània



Dejuni
intermitent
saludable

CARLA ZAPLANA

Dejuni intermitent saludable

Guanya energia i salut, millora el teu descans
i potencia la teva longevitat

■ Cossetània

*Vull dedicar aquest llibre a La Pacha,
per tot el seu aprenentatge i amor rebut.*

Índex

.....

Introducció	15
La meva història	16
Cap a un estil de vida saludable	19
1. El dejuni intermitent	25
Una pràctica mil·lenària	28
Una eina d'autoconeixement	29
Beneficis del dejuni intermitent en el cos	31
Tipus de dejuni intermitent	40
Qui pot practicar el dejuni intermitent?	46
Dejuni intermitent i salut femenina	49
2. Per on començo?	59
La gana real i la gana emocional	64
Addicció al menjar	67
Els suplementes alimentaris trenquen el dejuni?	78

3. Trencar el dejuni	81
Com tallar el dejuni	83
Les hores més adequades per menjar	86
El dejuni revers	88
Anar a poc a poquet...	91
4. Exercici físic	95
Exercicis de càrdio o d'alta intensitat	99
Exercicis de força i resistència	100
loga o exercicis de baixa intensitat	100
Combina la teva activitat física	101
5. Testimonis	105
Fuensanta Martínez	107
Alberto Roig	108
Lina Muriel	109
Roser Ollé	110
Javier Hidalgo	111
Lorena Romero	112
Anna Martín	114
José García	115
Elisabet Grau	116

6. Conclusions 119

7. Receptes per a la finestra de menjar 125

Begudes 127

Suc verd	128
Batut verd detox	128
Batut <i>berry</i> antiox	129
Cúrcuma latte	129
Matxa latte	130

Per acompanyar 131

Pa de xia i quinoa	132
--------------------	-----

Esmorzar 135

Torrades de crema d'ametlles amb fruita	136
Púding de xia daurat	137

Dinar 139

Amanida tipus Cèsar amb lleties	140
Bol caprese de quinoa	141
Amanida de patata, alvocat i gambes	142
Quinoa amb raves i enciam	143
Sushi de vegetals frescos	144

Quinoa amb espàrrecs	145
Arròs amb cacauets	146
Albergínies farcides de llenties	147
Cigrons amb coliflor	148
Guisat de fideus d'arròs	149
Mongetes amb remolatxa	150
Cassola d'espínacs i bolets amb ou	151
Quiche de vegetals	152
Llobarro Thai	154
Hamburguesa de peix al toc asiàtic	155

Sopar	157
Sopa miso	158
Brou de mongetes amb espínacs	159
Sopa de remolatxa	160
Sopa de portobellos	161
Sopa de tomàquet i anet amb <i>noodles</i> d'arròs	162
Crema daurada	163
Crema freda de pèsols	164
Hummus	165
Tapes de col amb hummus	166
Albergínia mediterrània	167
Faves amb salsa de tomàquet	168
Pebrots amb salsa de mongetes i alvocat	169

Rotlles de primavera amb salsa de cacauet	171
Alvocat farcit de brots	173
Consomé de vegetals	174
Broquetes de vegetals	175
Hamburguesa portobello	177
Pizza de coliflor	178
Postres	179
Coqueta de plàtan amb fruits del bosc	180
Barretes inflades de xocolata	181
Bombes picants de xoco-coco	182
Pastís de formatge vegà	183
8. El teu torn	185
La meva llista de la compra saludable	189
El meu menú setmanal	197
El meu diari de sensacions	203
9. Agraïments	209
Referències bibliogràfiques	215






Introducció

.....

Sembla que no podem passar un dia sense sentir a parlar del dejuni intermitent. Ha estat una de les tendències nutricionals més buscades a internet durant els anys 2019 i 2020 en molts països occidentalitzats. Molts esportistes d'elit i celebritats ho han incorporat al seu pla d'alimentació i parlen d'una gran millora en la seva salut física i emocional. També és un tema de conversa habitual en el món del benestar físic i les dietes, així com als gimnasos, ja sigui per guanyar energia, perdre pes o definir més la musculatura. I és que se li atribueixen beneficis per a la salut que poden arribar a semblar miraculosos: millora de la funció cognitiva, pèrdua de pes, més energia i vitalitat, etcètera. Fins i tot es postula com el secret per a l'«eterna joventut».

Però hi ha tanta sobreinformació, tantes versions, tants comentaris en contra, que podem arribar a estar molt confusos o indecisos de com, o fins i tot de si començar. El cert és que els



estudis científics sobre el dejuni intermitent encara són molt recents, però dit això, molts experts i professionals de la salut en parlen amb potencials beneficis per a la salut sempre que es practiqui de forma responsable i d'acord amb les metes i necessitats de cadascú.

Aquest llibre no és una defensa o un al·legat en contra d'aquesta tècnica, sinó que és una eina per apropar-te al dejuni intermitent i perquè tu puguis valorar si és per tu o no, en quins moments fer-ho i en quins altres no, i com posar-ho en pràctica. El desitjo que sigui tan profitós i aclaridor per a tu com ho ha estat per a mi la seva elaboració.

Aquesta guia es basa en la meva pròpia experiència, en la dels meus clients que l'han posat en pràctica i en els estudis revisats. Sota cap concepte és una prescripció mèdica, així que, si tens qualsevol dubte personal, l'has de consultar amb un professional de la salut especialitzat en aquest tema. El posar-lo en pràctica serà al cent per cent responsabilitat teva.

La meva història

.....

Als països mediterranis tenim el mal costum de sopar tard i d'anar a dormir encara més tard. Això ens porta al llit amb l'estómac ple, en plena digestió, ens impedeix descansar tan pro-

fundament com podríem i ens fa despertar amb falta d'energia o amb la panxa inflada. Jo n'era una víctima...

Tot va començar, i encara segueix, amb l'autoconeixement, amb l'escolta i observació de què és allò que se li posa millor al meu cos físic, mental i energètic. Després d'acabar la carrera de Nutrició vaig creuar l'Atlàntic i vaig viure uns quants anys als Estats Units, on vaig continuar formant-me a l'Institut de Nutrició Integrativa de Nova York i vaig participar en seminaris de l'Optimum Health Institute, una reconeguda clínica de teràpies alternatives per al càncer i altres malalties greus a San Diego (Califòrnia). A més de descobrir més de mil teories dietètiques, viure en aquest país em va portar, sense adonar-me'n, a començar a avançar els meus horaris de menjar, ja que allí és costum sopar aviat, entre les sis i les vuit de la tarda com a màxim. Així vaig poder experimentar el canvi orgànicament i veure la diferència entre sopar aviat o molt tard a la nit. Aquí vaig començar a identificar i experimentar els beneficis en mi mateixa. Com que les arrels de la infantesa són molt profundes i costa canviar-les, era molt fàcil tornar enrere, i hi havia dies en què sopava a hores intempestives, tot i que això només servia per continuar reafirmant la importància de sopar aviat; la sensació en el meu cos era una resposta òbvia i clara.

Va ser també als Estats Units on vaig sentir a parlar per primer cop del dejuni intermitent (ja sabem que moltes de les noves tendències nutricionals esclaten en aquest país abans d'expan-

dir-se per la resta del món). Vaig descobrir aquest concepte seguint doctors i professionals de la salut que en parlaven als seus blogs, en conferències i en cursos. Més endavant, quan vaig col·laborar com a experta en nutrició en el programa «Un nuevo día» del canal Telemundo a Miami, vaig investigar més a fons sobre el dejuni intermitent per exposar-lo davant dels milions de teleespectadors que veien el programa. Al final de la meva etapa en aquest país em vaig convertir en una experta en els beneficis i modalitats d'aquesta pràctica.

Però quan realment vaig començar a implementar-lo d'una manera molt més constant i conscient va ser al març de 2020, quan la pandèmia de la covid-19 i el confinament em van deixar «atrada» al Perú. Allí vaig conèixer durant uns quants mesos amb la Martha, algú que es convertiria en un ésser molt especial per mi. La Martha portava ja uns quants anys practicant el dejuni intermitent, així que vaig decidir «solidaritzar-me» amb ella i fer-ho juntes, sense saber que en realitat era ella qui m'estava acompanyant a mi en una cosa bona, molt bona, per a la meua salut. A més a més, en trobar-nos a una altitud de gairebé tres mil metres, les digestions eren més lentes, de manera que fer aquest descans digestiu, sobretot abans d'anar a dormir, era de gran ajut. Viure en primera persona els grans beneficis del dejuni intermitent em va portar a compartir els meus coneixements i la meua experiència amb els meus clients, a les meves xarxes i a través dels meus podcasts, i finalment a escriure aquest llibret sobre el tema, ja que les preguntes i l'interès del públic eren creixents.

Cap a un estil de vida saludable

.....

Com a professional de la nutrició que soc, et diria que el primer pas, bàsic i fonamental per millorar la teva salut, és fixar-te en les coses que li dones al teu cos, al teu temple, i a posteriori agregar altres tècniques i eines que hi poden ajudar, com el dejuni intermitent. Per tant, abans d'entrar en matèria i parlar-te del dejuni intermitent perquè puguis prendre una decisió a consciència, és imprescindible fer un canvi d'alimentació.

A continuació et resumeixo els pilars de «menjar net», la filosofia a què he dedicat gran part de la meva vida professional i que he convertit també en la meva forma de vida:

- * **Elimina processats i altres aliments envasats a l'etiqueta dels quals hi figuri algun component que desconeguis.** ○ bé identifiqués substàncies químiques com conservants, colorants, saboritzants, espessidors, etcètera, que siguin artificials.
- * **Evita ingerir farines refinades.** Presents en pastes, pastissos, brioixeria i pa blanc, així com sucres refinats com el sucre blanc de taula, galetes industrials i cereals envasats. Evita també tot tipus d'edulcorants artificials, com l'aspartam present a la sacarina.

- ★ **Redueix moltíssim, o elimina, el consum de làctics** (llet, iogurts, formatges i altres postres derivades) procedents de vaca. Els d'ovella o cabra segueixen deixant un residu àcid en l'organisme i contenen hormones de creixement; per això és preferible que tampoc en consumeixis.
- ★ **Redueix o elimina el consum de productes d'origen animal** (sobretot de carns, tant vermelles com blanques). En cas de consumir-los, procura que siguin de qualitat, lliures d'antibiòtics i hormones artificials. Opta per ous orgànics.
- ★ **Hidrata't.** No oblidis que al voltant del 70% del nostre cos és aigua. Tria aigua de qualitat amb què reemplaçar la que tens dins del teu cos, ja que d'ella es componen gran part de cada una de les seves més de tres mil milions de cèl·lules. Si no li dones aigua al teu cos, es guardarà la poqueta que n'hi dones, de manera que augmentarà la probabilitat de presentar retenció de líquids.

Jo bec aigua Kangen, avalada per molts metges, entre ells el doctor Hiromi Shinya, autor del reconegut bestseller *L'enzim prodigiós*. Es tracta d'una aigua amb una altíssima capacitat antioxidant; el seu potencial de reducció de l'oxidació pot ser de -400 a -800, molt superior al del te verd i la vitamina C. Això ajuda a frenar el deteriorament i envelleïment de les cèl·lules, el conegut efecte antienvelliment. També té un alt poder d'hidratació, ja que s'estructura en grups de 4-6 molècules, enfront a 15-26 en l'aigua comu-

na. Com que és una estructura relativament més diminuta, la seva capacitat de penetrar les parets intestinals és molt més gran, així que arriba de forma més ràpida i segura a l'interior de les cèl·lules i evita aquesta sensació de pesadesa a l'estómac que tenim quan bevem aigua. I, per últim, la seva alcalinitat ens ajuda a mantenir un cos desinflat i més protegit davant de malalties lleus i fins i tot degeneratives com el càncer, i així compensa l'efecte acidificant de l'ambient, la contaminació i els aliments àcids, sense posar en risc la salut del cos.

- ★ **Pensa en verd.** Que la base de la teva alimentació siguin els vegetals. Posa l'accent en els vegetals de fulla i color verd, ja que tenen un elevat contingut en clorofil·la, i això deixa un gran residu alcalinizant al cos i oxigena la sang. Els seus components produeixen un efecte depuratiu i antioxidant al cos, a més de contenir grans quantitats de fibra que ens ajuda a expulsar correctament a través de les femtes els residus que l'organisme no aprofita de tot allò que mengem.
- ★ **Incrementa la ingesta de proteïna vegetal.** A través del consum de cereals integrals com el blat negre, el mill, l'amarant o la quinoa; llegums com llenties, cigrons, pèsols i mongetes seques; llavors com les de xia, lli, cànem, gira-sol i carbassa, i algues.

- ★ **Mantingues el teu cos actiu.** És important mobilitzar el cos, moure les articulacions i activar la circulació de la sang a través del moviment per oxigenar i nodrir totes les cèl·lules. A més a més, l'activitat física provoca l'alliberament de serotonina, aquest neurotransmissor conegut com l'«hormona de la felicitat», que ens fa sentir millor, més optimistes i amb més vitalitat. Procura moure't cada dia, ni que sigui trenta minuts, ja sigui caminant amb intenció o practicant qualsevol esport de teu gust.

- ★ **Descansa.** Deixa que el teu cos es recuperi i es reposi de tot el dia. És molt important donar-li el descans merescut perquè pugui gestionar tot allò que ha menjat i absorbit. Durant la nit s'activa el mecanisme de depuració natural del cos i es recull tot allò que seran femtes i expulsarem quan ens despertem. Per això en llevar-nos acostumen a anar a orinar, i idealment faríem la nostra primera evacuació fecal. Procura descansar unes 7-8 hores cada nit i, si tens problemes d'insomni, no facis migdiades. Intenta també sopar unes 2-3 hores abans d'anar a dormir perquè el teu descans sigui veritable i, al llit, no estiguis treballant amb la digestió.

- ★ **Equilibra les teves emocions, ja que són el motor de la salut.** Una emoció o un pensament negatiu és capaç d'emmaltir-nos si és repetitiu i es manté en el temps. L'estrès és el factor número u pel qual ens sentim deprimits, enfadats, desbordats, fora de lloc. Aquest estrès pot venir provocat per moltes situacions: la feina, les relacions o el planteja-

ment de preguntes existencials a les quals no trobem resposta. RESPIRA! Això t'ajudarà a tornar a tu i poder relativitzar-ho tot, absolutament tot. Comença per cuidar-te a tu. Sense tu o sense la teva bona energia, res d'allò que et preocupa es podrà solucionar o dissoldre. Tècniques com la respiració conscient, els exercicis de respiració (*pranaiama*), un ioga relaxat, l'automassatge i la meditació poden ajudar-te.

Amb aquestes primeres pàgines ja tens feina. Revisa cada un dels punts i comença a posar-los en pràctica, fins a poder marcar-los tots com a completats. T'asseguro que aplicar-ho et canvia la vida. Un cop siguin hàbits naturals i quotidians en la teva vida, et trobaràs en un bon punt per continuar agregant garlandes i eines que puguin contribuir al canvi. Es tracta sempre de tenir un estil de vida saludable i equilibrat. Volem crear pràctiques que siguin sostenibles, ja que allò que mantenim dia rere dia és allò que crea beneficis a llarg termini.

La meva premissa constant és: «Escolta sempre el teu cos. Ell et dirà allò que se li posa bé i allò que no, com fer-ho, quan pots començar i quan t'has d'aturar».



El dejuni intermitent





CAPÍTOL 1

El dejuni intermitent no és una dieta, sinó un protocol que es pot aplicar a qualsevol tipus d'alimentació. Tant si ets carnívor com omnívor, vegetarià, vegà o crudivegà, el dejuni intermitent no entén d'etiquetes.

Aquest protocol consisteix en deixar una finestra de dejuni, és a dir, en abstenir-se de menjar durant un temps determinat al dia (l'habitual és entre dotze i setze hores). D'aquesta manera es deixa descansar el sistema digestiu i també es permet que l'organisme s'alimenti del greixet que «et sobra» en la finestra de «no menjar».

Aquí és quan més d'un es posa les mans al cap i pensa que és una bogeria. «Em moriré de gana.» «Segur que acabaré compensant-ho amb afartades.» «Què li passarà al meu metabolisme?» Aquests i molts més són els dubtes habituals que ens aiguaiten quan sentim a parlar d'aquesta eina.

Aviat t'ofereiré una explicació més detallada sobre els temps i els tipus de dejuni, però per tranquil·litzar-te et faig dos petits avançaments. En primer lloc, el dejuni intermitent restringeix les hores en què una persona pot menjar, però en cap cas les calories que es consumiran durant el dia. En segon lloc, les hores de son estan incloses en el temps de dejuni (és a dir, en les hores en què no menges). Així que no pateixis, perquè no és tan llarg ni tan dur com pugui semblar a primera vista.

Una pràctica mil·lenària

.....

El dejuni intermitent no és res que ens haguem inventat ara, sinó una pràctica que ha existit durant milers d'anys. El fet que la nostra societat hagi pautat uns horaris per menjar o hagi estipulat fer entre tres i cinc menjades per cultura popular o tradició no vol dir que sempre hagi estat així o que sigui natural esmorzar, dinar i sopar, sinó més aviat al contrari. Es nostres avantpassats, en general, menjaven quan podien. Sortien a caçar o a recol·lectar i a vegades no trobaven res, així que no sempre tenien un plat a taula i es passaven hores sense menjar.

Hi ha una tradició espiritual al voltant del dejuni; per exemple, els ioguis expliquen que el dejuni serveix per desenganxar-nos de la nostra dependència envers l'aliment i començar a cons-