

CONSELLS PER AL DEJUNI

El dejuni com a forma de protesta és un acte d'exercici de la llibertat individual fruit d'una decisió presa amb total autonomia i coneixement. Tot i que es pot donar en un context col·lectiu, cal tenir en compte que la decisió de participar-hi és sempre individual i lliure, per tant, hom pot desdir-se'n en qualsevol moment sense haver de donar cap explicació a ningú.

Abans d'iniciar aquest tipus de protesta cal informar-se dels potencials riscos i prendre la decisió un cop avaluada tota la informació.

Aspectes generals:

La tolerància al dejuni té molta variabilitat individual i pot disminuir molt si la persona pateix alguna malaltia crònica. Tot i així, en principi es pot dir que, en persones sanes, un dejuni de curta durada és poc probable que tingui conseqüències adverses per la salut. A partir d'una setmana, creix la possibilitat que la persona desenvolupi una desnutrició i en pateixi les conseqüències que se'n deriven.

Aspectes pràctics:

Què passa quan es fa dejuni?

Per entendre aquest fet, és útil conèixer dues situacions metabòliques: la que es dona després d'haver menjat (en què s'activen les vies metabòliques encaminades a emmagatzemar els nutrients en teixits de dipòsit) i la que es dona amb el dejuni (on el metabolisme s'adapta en certa manera a aquesta situació disminuint la despesa energètica i el consum de les reserves corporals).

En les primeres 48 hores d'un dejuni es van consumint les reserves de glucogen de l'organisme (que es troben al fetge i al múscul) i es produeix una situació de transició entre les dues situacions metabòliques esmentades. És, per tant, el moment de majors canvis, per la qual cosa també és el període en què es poden experimentar més símptomes diversos com ara gana, mareig, dolor abdominal, cansament, trastorn del son.

Quins són els efectes previstos?

1. Cal preveure una pèrdua de pes a un ritme aproximat de mig kilogram per dia. Aquesta pèrdua de pes serà més ràpida els primers dies i s'anirà alentint a mesura que passi el temps.

2. La pèrdua de força és també un dels efectes esperats a mesura que es perllonga el dejuni (en part per l'esgotament de les reserves de glucogen, però també per pèrdua de massa muscular). La recuperació de la força física després del dejuni dependrà de molts factors: edat, forma física prèvia i durada del dejuni. És important, però, que es mantingui una activitat física lleugera que no sigui extenuant.

3. Efectes psicològics: està descrit en gent que fa dejuni, un augment inicial de la sensació d'alerta i lucidesa, que pot persistir durant temps. Així mateix es poden produir alteracions del ritme del son.

4. Efectes digestius: a l'inici del dejuni es pot experimentar dolor a l'estómac. A mesura que avança, però, la sensació de gana disminueix i apareix un desinterès pel menjar. També poden aparèixer nàusees, sobretot a l'inici. En aquest cas és important mantenir la hidratació, bevent petites quantitats de líquids, però amb freqüència. El restrenyiment és també una conseqüència que cal esperar, pot no produir-se cap deposició durant el dejuni.

5. Efectes cardiovasculars: la disminució de la pressió arterial i l'alentiment del pols són efectes esperats. És molt probable que s'experimenti hipotensió ortostàtica (baixada brusca de la tensió arterial en posar-se dempeus, manifestada en forma de mareig i palpitations), fet que millorarà si evita incorporar-se de forma brusca i ho fa de manera gradual. És important mantenir en tot moment una bona hidratació. Si es prenen fàrmacs per la pressió arterial, és possible que es tinguin baixades de pressió.

6. Les dones premenopàusiques poden experimentar trastorns del cicle menstrual i fins i tot una falta de la menstruació. Si aquest és el cas, cal fer igualment un test per descartar un embaràs.

7. Hipoglucèmia (nivell de glucosa en sang baix). Tot i que l'organisme té els seus mecanismes reguladors per evitar una baixada de sucre, i que en una persona sana és infreqüent, aquesta pot arribar a produir-se. Els símptomes són: mareig, suor freda, alteracions del nivell de consciència o de conducta (fins i tot convulsions o coma, si aquesta no es tracta). Per tractar-ho, cal prendre algun líquid amb glúcids (sucre, suc de fruita).

8. Riscos: algunes malalties cròniques poden suposar un risc afegit per una persona que fa un dejuni. Per una part, augmenta la probabilitat que la persona tingui una desnutrició de base sense saber-ho i que la faci molt més vulnerable. Per l'altra part, certes malalties poden evolucionar malament amb el dejuni. Són d'especial esment:

- a. Malalties cròniques del fetge com la cirrosi, que són molt poc resistents al dejuni
- b. Malalties renals, ja que poden empitjorar amb el dejuni
- c. Malalties del cor. Existeix un risc augmentat que la persona faci alguna arítmia, la qual pot fins i tot posar en perill la seva vida.

A qui es desaconsella fer un dejuni per motius de salut?

- Qualsevol malaltia crònica (cardiopaties de tot tipus, malalties pulmonars, insuficiència renal, etc.). En aquests casos, el seu estat de salut pot empitjorar en qüestió de dies, amb elevat risc de seqüeles o fins i tot vital.
- La diabetis: el seu estat de salut es pot deteriorar en qüestió d'hores.
- Antecedents psiquiàtrics com depressió o trastorn de la conducta alimentària (anorèxia o bulímia). Es desconeix quins són els efectes d'un dejuni sobre el curs evolutiu d'una malaltia psiquiàtrica, però és possible que pugui actuar com a desencadenant d'una nova descompensació de la malaltia. Per tant, fins

i tot si aquesta està ben controlada amb o sense tractament farmacològic, hauria de descartar-se la possibilitat de fer un dejuni.

- Baix pes (un índex de massa corporal inferior a 20; $IMC = \text{pes [kg]} / \text{talla}^2 [\text{m}^2]$), donat que la resistència al dejuni és previsiblement menor.

- Gestació o possibilitat d'estar embarassada, donat que un dejuni podria tenir efectes perjudicials per al fetus.

- Minoria d'edat.

- Edat avançada: no hi ha un bon criteri per establir un límit d'edat. Sabem que a partir de la 5a dècada de la vida, la massa muscular comença a minvar. En edat geriàtrica la possibilitat de recuperació a una pèrdua de pes és menor i pot situar l'individu en una situació de vulnerabilitat o fragilitat després d'un dejuni perllongat, que podria no recuperar.

Cal tenir en compte que aquest procés és un contínuum i que establir un límit d'edat és totalment arbitrari, però a manca d'un límit millor es podria establir a 65 anys.

La realimentació. Què hem de fer quan acabem el dejuni?

Si el dejuni dura una setmana, és probable que el cos no estigui en condicions d'assimilar grans quantitats de menjar, pel que es recomana introduir la ingesta de forma gradual. És recomanable evitar inicialment àpats quantiosos i començar amb sèmols, arròs bullit, sucs, pa torrat, poma bullida, i pollastre o peix blanc bullit o a la planxa. Si hom nota molèsties digestives o malestar, es recomana menjar amb freqüència petites quantitats repartides al llarg del dia. Recordar que també és important beure líquids. A mesura que es vagi tolerant bé el menjar, es poden anar introduint més aliments fins tornar a l'alimentació que hom feia abans del dejuni.