

Introducció

Al llarg de les últimes dècades, les modes alimentàries han nascut i han mort, però els consells mèdics bàsics pel que fa a un estil de vida saludable no han canviat pas gaire: menja aliments baixos en greixos, fes més exercici... i mai, de cap manera, se t'acudeixi saltar-te un àpat. Al llarg d'aquest mateix període, els nivells d'obesitat arreu del món s'han disparat.

Existeix, doncs, un enfocament diferent que es fonamenti en proves? Que es basi en la ciència i no en l'opinió? Doncs bé, així ens ho sembla: el dejuni intermitent.

Quan vam llegir per primer cop sobre els pretesos beneficis del dejuni intermitent, nosaltres, com molts altres, n'èrem escèptics. Dejunar semblava una solució dràstica, difícil, i tots sabem que qualsevol mena de dieta sol estar predestinada al fracàs. Ara bé, un cop ens ho hem mirat a fons i ho hem provat nosaltres mateixos, estem convençuts del seu gran potencial. Tal com ho va expressar un metge expert, en ser entrevistat per a aquest llibre: «No hi ha res més poderós per al teu cos que el dejuni».

*No hi ha res
tan poderós
per al teu cos
com el dejuni.*

El dejuni: una idea antiga, un mètode modern

El dejuni no és cap novetat. Com veurem en el primer capítol, el teu cos està fet per jejunar. Vam evolucionar en uns temps en què el menjar era escàs; som fruit de mil·lennis de passar fam i d'afartar-nos.

El motiu pel qual responem tan bé al dejuni intermitent pot ser perquè imita, molt millor que no pas els tres àpats diaris, l'entorn que va conformar els éssers humans moderns.

Dejunar, és clar, continua sent un article de fe per a molts. Els dejunis de Quaresma, el Yom Kippur i el Ramadà són tan sols els exemples més coneguts.

En aquest sentit, s'anima els cristians grecs ortodoxes a dejunar 180 dies l'any (segons san Nicolau de Zicha, «la golafreria fa l'home trist i poruc, mentre que el dejuni el fa joiós i valent»), mentre que els monjos budistes dejunen quan hi ha lluna nova i lluna plena de cada mes lunar.

De tota manera, sembla que la majoria de nosaltres passem bona part del nostre temps menjant. Rarament tenim gana. Però estem insatisfets: amb el nostre pes, el nostre cos, la nostra salut.

El dejuni intermitent pot posar-nos novament en contacte amb nosaltres com a éssers humans. És un camí no tan sols cap a la pèrdua de pes, sinó també cap a assolir un estat de benestar i una bona salut de llarga durada. Els científics tot just comencen ara a descobrir i demostrar quina mena d'eina poderosa pot ser.

Aquest llibre és fruit de les investigacions pioneres d'aquests científics i del seu impacte sobre el nostre pensament actual pel que fa a la pèrdua de pes, la resistència a la malaltia i la longevitat. Però també és el resultat de les nostres experiències personals.

Tots dos factors —la investigació i l'estil de vida— són importants, de manera que ens endinsem en el dejuni intermitent des de dues perspectives complementàries. En primer lloc, en Michael, que va fer servir el seu cos i la seva formació mèdica per comprovar-ne el potencial, explica els fonaments científics del dejuni intermitent (DI) i de la dieta 5/2, amb què va cridar l'atenció del món sencer l'estiu de 2012.

La Mimi, per part seva, ofereix una guia pràctica sobre com fer-ho sense riscos, de forma efectiva i passadora, d'una manera que encaixi fàcilment en la vida de cada dia. Repassa detalladament els efectes del dejuni, què pots esperar del dia a dia, què es pot menjar i quan fer-ho, i dóna un munt de consells i d'estratègies per assolir els millors beneficis dels senzills preceptes d'aquesta dieta.

Com veureu més endavant, la dieta dels dos dies ha canviat les vides de tots dos. Esperem que pugui fer el mateix per a tu.

La motivació d'en Michael: una perspectiva masculina

Sóc un home de 55 anys, i abans d'embarcar-me en l'exploració del dejuni intermitent, patia un lleu sobrepès: amb 1,80 m d'alçada, pesava 85 quilos i tenia un índex de massa corporal de 26, xifra que em posava en la categoria del sobrepès. Fins als trenta-cinc anys si fa no fa havia estat prim, però com molta altra gent, des d'aleshores vaig començar a guanyar pes, gairebé mig quilet l'any. No sembla gaire, però en un parell de dècades la cosa s'acumula. De mica en mica, em vaig adonar que començava a assemblar-me al meu pare, un home que es va barallar amb el seu pes tota la vida i va morir amb poc més de setanta anys per complicacions associades a la diabetis. El dia del funeral, molts amics seus van comentar que m'hi assemblava força.

Mentre feia un documental per a la BBC, vaig tenir la sort que em fessin un escàner IRM (imatge per ressonància magnètica). La prova revelava que sóc un PFGD (prim per fora, gras per dins). Aquest greix visceral és el més perillós perquè embolcalla els òrgans interns i et posa en situació de risc pel que fa a patir cardiopaties i diabetis. Més tard em faig fer anàlisis de sang on es mostrava que anava de cap a la diabetis, alhora que l'índex de colesterol era massa alt. Era clar que havia de fer-hi alguna cosa. Vaig mirar de seguir els consells de sempre, però no en vaig treure res. El meu pes i les analítiques m'ancoraven a la zona de «perill».

Mai no havia fet dieta abans perquè mai no n'havia trobat cap que pensés que funcionaria. Vaig veure com el meu pare les provava totes, des de la Scarsdale fins a l'Atkins, la dieta Cambridge i la del Bevedor. Va perdre pes amb totes, però al cap d'uns mesos el recuperava amb escreix.

Aleshores, a començament de 2012, em va venir a trobar l'Aidan Laverty, editor de la sèrie de la BBC *Horizon*, que em va demanar si m'agradaria servir de conillet d'Índies per sondar científicament la

qüestió de l'allargament de la vida. No sabia ben bé què hi trobaríem, però, amb la productora Kate Dart i la investigadora Roshan Samarasinghe, de seguida ens vam centrar en la restricció de calories i en el dejuni com a àrees d'exploració profitoses.

La restricció calòrica (RC) és força brutal: suposa menjar molt menys d'allò que una persona normal voldria, durant cada dia de la teva (esperem) llarga vida. El motiu pel qual la gent s'hi sotmet és perquè s'ha demostrat com l'única intervenció que allarga la vida, si més no en els animals. Almenys, hi ha unes 10.000 dietes de RCON (restricció calòrica d'òptima nutrició) en tot el món, i n'he conegut diverses. Malgrat l'excel·lent perfil bioquímic que acostumen a presentar els seus seguidors, mai no he estat temptat seriosament d'unirme a aquesta legió de secalls. Senzillament no tinc la força de voluntat ni el desig de viure per sempre amb una dieta extrema de poques calories.

Així que vaig estar encantat de descobrir el dejuni intermitent, que vol dir ingerir menys calories, però només una part de la setmana. Si la ciència no s'equivoca, el DI ofereix els beneficis de la RC, sense patiment.

Vaig començar pels Estats Units, on vaig trobar-me amb científics pioners que van compartir generosament les seves investigacions i idees amb mi. Va quedar clar que el DI no era una moda. Però tampoc no seria tan fàcil com havia esperat d'antuvi. Com ja veureu més endavant, hi ha moltes formes diferents de dejuni intermitent. Algunes demanen no menjar res durant vint-i-quatre hores o més. D'altres suposen menjar un sol àpat baix en calories cada dos dies. Vaig provar-les les dues, però no m'imaginava fent-ho de forma regular. Em semblava massa feixuc.

En canvi, vaig decidir crear i comprovar la meva pròpia versió modificada. Menjaria normalment cinc dies a la setmana i els dos dies restants menjaria una quarta part de la meva ingesta calòrica habitual (per tant, 600 calories).

Vaig repartir les 600 calories en dues preses —unes 250 calories per esmorzar i 350 per sopar—, dejunant, doncs, unes dotze hores d'una tirada. També vaig decidir separar els dies de dejuni: dejunaria dilluns i dijous. Vaig esdevenir el meu propi experiment.

El programa «Eat, Fast and Live Longer» [Menja, dejuna i viu més], que exposava en detall la meva aventura amb allò que ja anomenàvem la dieta 5/2, es va emetre per la BBC durant els Jocs Olímpics de Londres de l'agost de 2012. Pensava que passaria desapercebut entre la bogeria mediàtica que va envoltar els Jocs, però en canvi para generar el seu propi frenesí. El programa va tenir més de dos milions i mig d'espectadors —una audiència extraordinària per a *Horizon*—, i altres centenars de milers se'l van mirar a YouTube. El meu compte de Twitter es va embalar, amb el triple de seguidors. Tothom volia assajar la meva versió del dejuni intermitent, i tots em demanaven què els calia fer.

Els diaris es van fer ressò de la història. Van sortir articles a *The Times* (Londres), el *Daily Telegraph*, el *Daily Mail* i *Mail on Sunday*. I en poc temps, s'hi van abonar diaris d'arreu del món, a Nova York, Los Angeles, París, Madrid, Montreal, Islamabad i Nova Delhi. Es van crear grups a la xarxa, s'intercanviaren menús i experiències, i els fòrums de debat sobre dejuni van començar a treure fum. La gent m'aturava pel carrer i m'explicava com els anava amb la dieta 5/2. També m'ho explicaven per correu electrònic. Entre aquests missatges que rebia, un nombre sorprenentment alt provenia de metges. Com jo, d'entrada havien estat escèptics, però ho havien provat pel seu compte, van veure que funcionava i havien començat a suggerir-ho als seus pacients. Volien informació, menús i detalls per examinar la recerca científica. També volien que escrivís un llibre. Jo m'escapolia, donava allargues, fins que vaig trobar una col·laboradora: Mimi Spencer, una persona que m'agradava i en qui confiava, amb un gran coneixement sobre menjar. I així és com va sortir això que esteu llegint ara.

El bagatge d'en Michael

Em vaig formar com a metge al Royal Free Hospital de Londres, i després d'aprovar els exàmens, vaig entrar a la BBC com a assistent de productor en pràctiques. Al llarg dels últims vint-i-cinc anys he fet nombrosos documentals de ciència i d'història per a la BBC, primer

rere la càmera i, més recentment, davant. Vaig ser productor executiu de *QED*; *Trust Me, I'm a Doctor*, i *Superhuman*. Vaig treballar amb John Cleese, Jeremy Clarkson, el professor Robert Winston, Sir David Attenborough i la professora Alice Roberts. Vaig concebre —i en vaig ser productor executiu— molts programes per a la BBC i per a Discovery Channel, entre ells: *Pompeii: The Last Day*, *Supervolcano* i *Krakatoa: Volcano of Destruction*.

Com a presentador he fet dotzenes de sèries per a la BBC, incloent-hi *Medical Mavericks*, *Blood and Guts*, *Inside Michael Mosley*, *Science Story*, *The Young Ones*, *Inside the Human Body* i *The Truth About Exercise*. Actualment m'encarrego de tres sèries noves, alhora que presento sovint la secció mèdica de *The One Show* (BBC).

He guanyat nombrosos premis i he estat nomenat periodista mèdic de l'any per la British Medical Association.

La motivació de la Mimi: una perspectiva femenina

Vaig començar amb el dejuni intermitent el dia que *The Times* em va encarregar d'escriure un article sobre l'emissió d'en Michael a *Horizon*. Era la primera vegada que sentia a parlar de dejuni intermitent, i la idea em va atreure de seguida, tot i que sóc una ànima cínica, que ha passat dècades examinant les curioses acrobàcies de la indústria i el negoci de la moda, de la bellesa i de les dietes.

Jo ja havia festejat breument amb el món de les dietes —di-gueu-me una dona per damunt dels quaranta que no ho hagi fet—. Primer perdia pes, després perdia la fe i, en poques setmanes, recuperava els quilos perduts. Malgrat no patir sobrepès, sempre he volgut perdre aquells tres o quatre quilets persistents que vaig guanyar amb l'embaràs i mai no vaig acabar de perdre. Les dietes que jo seguia eren sempre massa dures, massa complexes, massa avorrides, massa feixugues, unilaterals, invasives, que et xuclaven el suc vital i et deixaven les escorrialles. No hi havia cap dieta que pogués inserir en el context de la meua vida, com a mare, dona treballadora i esposa.

Durant anys havia sostingut que la dieta era una enganyifa, destinada a fracassar per les restriccions i les privacions que imposa en vi-

des altrament felices; de tota manera, aquest cop em va semblar del tot diferent. Les proves científiques eren nombroses i convincents, alhora que el col·lectiu mèdic (factor cabdal per a mi) s'hi mostrava a favor. Per a en Michael i d'altres els efectes eren admirables, fins i tot sorprenents. En el seu documental d'*Horizon*, en va parlar com del «començament d'una cosa brutal... que podia transformar radicalment la salut del país». No vaig poder resistir-ho, ni se m'acudia cap motiu per esperar.

Les proves científiques eren nombroses i convincents,
alhora que el col·lectiu mèdic (factor cabdal per a mi)
s'hi mostrava a favor.

En els mesos que van passar des que vaig escriure l'article per al *Times*, he esdevingut una conversa. Una evangelista, de fet. D'entrada, pesava 60 quilos. Atès el meu 1,70 m d'alçada, tenia un índex de massa corporal (IMC) correcte: 21,4. Avui, mentre escric això, peso 54 quilos, amb un IMC de 19,4. M'he tret literalment un pes del damunt. Em sento lleugera, àgil i vital. Dejunar ha passat a ser part de la meva vida setmanal, i ho faig automàticament sense cap neguit.

Després de sis mesos tinc més energia, més vitalitat, una pell més neta i la vida m'engresca molt més. A més, val a dir, porto texans nous de talla S, i m'he oblidat de les pors del biquini a mesura que l'estiu s'apropa. Però potser el més important és que sé que tot plegat és un guany a llarg termini. Faig el millor per al meu cos i el meu cervell. És una revelació íntima, que val la pena compartir.

Em sento lleugera,
àgil i vital.

El bagatge de la Mimi

Durant vint anys m'he dedicat a escriure sobre moda, menjar i cossos en bon estat de forma a la premsa britànica. Vaig començar a *Vogue*, després vaig seguir al *Guardian*, *The Observer* i al *London Evening Stan-*

dard, on em van nomenar periodista de moda de l'any (2000). Actualment, sóc columnista per a la revista *Mail on Sunday's You* i escric habitualment per a *The Saturday Times*. L'any 2009, vaig escriure un llibre, *101 Things to Do Before Diet* [101 coses que cal fer abans d'una dieta], on repassava, aclaparada, aquest món de les dietes passatgeres, que sembla destinat per sempre a fer fallida. El dejuni intermitent és l'únic pla que he descobert en dues dècades que et treu el pes i no te'l torna. I què me'n dieu, dels beneficis contra l'envelliment? Impressionants.

La dieta dels dos dies: el potencial, la promesa

Sabem que, per a molta gent, els clàssics consells dietètics no funcionen. La dieta dels dos dies és una alternativa radical, amb un gran potencial per canviar la manera de pensar sobre menjar i perdre pes.

- La dieta dels dos dies demana que pensem no tan sols *què* mengem, sinó *quan* ho mengem.
- No cal seguir regles complicades; l'estratègia és flexible, comprensible i d'aplicació fàcil.
- No cal fer un exhaustiu examen diari pel que fa al control calòric. Oblida't de l'avorriment, la frustració o la privació progressiva que caracteritza les dietes convencionals.
- Sí, inclou dejunar, però no pas com t'ho imagines, ni et matarà de gana cap dia.
- En general, seguiràs menjant allò que t'agrada.
- Un cop has perdut el pes que volies, n'hi ha prou amb seguir el programa per evitar recuperar-lo.
- La pèrdua de pes és tan sols un dels beneficis de la dieta dels dos dies. El veritable guany és el potencial d'avantatges per a la salut a llarg termini: redueix el risc de patir tota una sèrie de malalties, com la diabetis, malalties del cor i càncer.
- Aviat comprendràs que no es tracta d'una dieta. És molt més que això: és una estratègia sostenible per a una vida llarga i saludable.

Suposo que ara voldràs saber del cert com és que podem fer aquestes afirmacions tan rotundes. En el capítol següent, en Michael ens explica el vessant científic que fa rutllar la dieta dels dos dies.

La ciència del dejuni

La majoria dels animals salvatges passen períodes de fam i d'abundància. Els nostres avantpassats remots no acostumaven a menjar quatre o cinc cops al dia. El fet és que solien matar, afartar-se, jaure, i després els tocava passar llargs períodes sense res per endur-se a la boca. Els nostres cossos i els nostres gens es van forjar en hàbitats d'escassetat, amb interrupcions ocasionals per tiberis massius.

Avui dia, és clar, les coses no són així. Mengem constantment. Dejunar —la renúncia voluntària a menjar— és vist com un costum més aviat excèntric, per no dir poc saludable. La majoria de nosaltres esperem menjar tres cops al dia i fer una bona queixalada entre hores. I, a més, ara toca un caputxino o bé una galeteta o potser un batut, «que és més sa».

Temps era temps, els pares deien als seus fills: «No mengeu entre àpats». Ja fa temps que això no passa. Investigacions recents als Estats Units, que comparaven els hàbits d'alimentació de 28.000 nens i 36.000 adults al llarg dels últims trenta anys, van descobrir que el temps que passa entre allò que els investigadors van descriure tímidament com a «moments per menjar» s'ha escurçat una mitjana d'una hora. En altres paraules, en les últimes dècades la quantitat de temps que passem sense menjar s'ha reduït terriblement.¹ A la dècada dels setanta, els adults acostumaven a passar unes quatre hores i mitja sense menjar res, mentre que els nens s'esperava que en passessin quatre. Ara la cosa ha baixat fins a les tres hores i mitja per als adults i a tres hores per als nens, i aquí no s'inclouen begudes ni mossets.

La idea que menjar poc i sovint era «bo» per a la salut fou en

part promoguda per fabricants d'aliments per picar entre hores i llibres frívols de dietes, però també ha rebut el suport de l'estament mèdic. El seu argument és que és millor menjar molts bocins perquè així és menys probable que tinguem gana i que ens afartem de porqueries d'alt contingut en greixos. Puc entendre l'argument, i alguns estudis efectivament suggereixen beneficis per a la salut en menjar regularment mossets, en la mesura que no acabis menjant més del compte. Però, dissortadament, això és exactament el que passa en la vida real.

A l'estudi que he esmentat abans, els autors van veure que, comparat amb trenta anys enrere, no només mengem unes 180 calories més en refrigeris —generalment, en forma de begudes làcties, batuts i refrescos—, sinó que, a més, mengem més en els àpats regulars: una mitjana de 120 calories diàries. En altres paraules, anar picant no vol dir que mengem menys a l'hora de dinar, el que fa és esmolar-nos la gana.

Menjar al llarg de tot el dia és ara tan normal, una cosa a la qual estem tan acostumats, que resulta gairebé xocant suggerir la validesa de fer tot el contrari. Quan vaig començar a dejunar la primera vegada, vaig descobrir algunes coses inesperades sobre mi mateixa, les meves creences i la meva actitud envers el menjar.

- Vaig descobrir que sovint menjo quan no em cal. Ho faig perquè veig menjar, perquè penso que més tard tindrè gana o pel simple costum de fer-ho.
- Tenia assumit que quan tens gana, la cosa empitjora fins que esdevé intolerable, i t'acabés abocant a un tanc de gelat. Vaig veure, en canvi, que la gana passa, i que un cop has tingut gana de veritat, deixes de tenir-hi por.
- Em pensava que dejunar em faria una persona distreta, incapaç de concentrar-me. El que vaig descobrir és que m'esmolava els sentits i el cervell.

Em pensava que dejunar em faria una persona distreta, incapaç de concentrar-me. El que vaig descobrir és que m'esmolava els sentits i el cervell.

- Em preguntava si em sentiria feble constantment. Resulta que el cos és extraordinàriament adaptable, i molts dels esportistes amb qui he parlat defensen fer exercici mentre es dejuna.
- Em temia que seria increïblement difícil d'acomplir. No ho és.

Per què vaig començar

Per bé que gairebé totes les grans religions defensen el dejuni (l'excepció són els sikhs, tot i que el permeten per motius de salut), sempre vaig pensar que era bàsicament un mètode per posar-te a prova a tu i la teva fe. Podia copsar potencials beneficis espirituals, però dubtava molt de cap mena de benefici físic.

També he tingut alguns amics molt conscients pel que fa al cos que, al llarg dels anys, havien mirat de fer-me dejunar, però mai no vaig acceptar la seva explicació que els motius per fer-ho fossin «per descansar el fetge» o «per llevar les toxines». Cap d'aquells arguments no tenia sentit per a una escèptica mèdicament formada como jo. Recordo un amic que va dir-me que, després de dues setmanes de fer dejuni la seva orina s'havia tornat negra, com a prova que havia esbandit les toxines. Em va semblar més aviat una prova que ell era un hippy ignorant i que allò que li estava passant al seu cos com a resultat del dejuni no podia ser gens bo.

Com he escrit a la introducció, el que em va convèncer per posar-me a dejunar va ser una barreja de circumstàncies personals —tenia més de cinquanta anys, glucosa en sang alta i lleuger sobrepès— i de proves científiques recents, que esmento a continuació.

Allò que no ens mata ens fa més forts

Va haver-hi diversos investigadors que em van inspirar de maneres diferents, però un que destaca és el doctor Mark Mattson del National Institute on Aging de Bethesda, Maryland. Fa un parell d'anys va escriure un article amb Edward Calabrese a la revista *NewScientist*, «When a little poison is good for you» [Quan una mica de verí et fa bé], que veritablement em va fer pensar.²

«Quan una mica de verí et fa bé» és una manera graciosa de descriure la teoria de l'hormesi: la idea que quan una persona, o qualsevol criatura, s'exposa a l'estrès o a una toxina, aquesta persona pot acabar enfortint-se. L'hormesi no és tan sols una variant d'«allista't a l'exèrcit, que et farà un home»; és una explicació biològica ja acceptada de com funcionen les coses a nivell cel·lular.

Agafem, per exemple, una cosa tan senzilla com fer exercici. Quan corres o aixeques pesos, el que de fet estàs fent és danyar els músculs, causant-los petits esquinços i trencaments. Si no et passes, aleshores el teu cos respon tot reparant i enfortint els músculs en el procés.

La verdura n'és un altre exemple. Tots sabem que hauríem de menjar grans quantitats de fruita i verdura perquè són plenes d'antioxidants, i els antioxidants són fantàstics perquè bandegen els perillosos radicals lliures que volten pel cos, fent mal.

El problema amb la teoria tan àmpliament acceptada que la fruita i la verdura «funcionen» és que és gairebé del tot incerta, o si més no incompleta. Els nivells d'antioxidants a la fruita i la verdura són massa baixos per produir els efectes que, efectivament, produeixen. A més, els intents d'extreure antioxidants de les plantes i servir-nos-els de forma concentrada com a complement saludable han estat decebedors en els assajos a llarg termini. El betacarotè és bo sens dubte quan el consumeixes en menjar una pastanaga. Quan s'extreu de la pastanaga i es dóna com a complement a pacients amb càncer, sembla fins i tot que empitjora les coses.

Una clau per entendre la manera del tot diferent en què semblen funcionar les verdures ens la dóna la perspectiva de l'hormesi.

Pensa en aquesta aparent paradoxa: en la natura, l'amargor s'associa sovint al verí, com una cosa que cal evitar. Les plantes produeixen

un gran ventall dels anomenats agents fitoquímics, alguns dels quals actuen com a pesticides naturals per evitar que els mamífers se les mengin. El fet de ser amargues és un clar senyal d'advertència: «Fora d'aquí». De manera que hi ha bones raons evolucionistes per les quals ens haurien de desagradar els aliments amargs, i hauríem d'evitar-los. Tot i així, algunes verdures que són particularment bones per a nosaltres, com la col, la coliflor, el bròquil i altres del gènere *Brassica*, són tan amargues que fins i tot d'adults ens costa avesar-nos-hi.

La solució d'aquesta paradoxa és que aquestes verdures tenen gust amarg perquè contenen substàncies químiques potencialment verinoses. El motiu pel qual no ens fan mal és que aquestes substàncies són presents en dosis tan baixes que no resulten tòxiques. I, de fet, activen respostes a l'estrès i engeguen gens que protegeixen i reparen.

Dejunar i hormesi

Un cop que comences a mirar-te el món d'aquesta manera, t'adones que moltes activitats que trobaríem estressants —menjar verdura amarga, sortir a córrer, dejunar intermitentment— no són en cap cas perjudicials. El fet que un dejuni perllongat sigui clarament dolent per a la salut no vol dir que períodes breus de dejuni intermitent siguin una mica dolents. De fet, és justament el contrari.

Aquesta qüestió me la va aclarir de forma entusiasta el doctor Valter Longo, director del Longevity Institute, de la Universitat del Sud de Califòrnia. La seva recerca se centra principalment en l'estudi de per què envellim, sobretot en estudis que miren de reduir el risc de desenvolupar malalties lligades a l'edat, com el càncer i la diabetis.

Vaig anar a veure en Valter no tan sols perquè és un expert mundial, sinó també perquè va accedir generosament a fer-me de mentor i company de dejuni, per tal d'assistir-me i acompanyar-me en la meua primera experiència en aquest sentit.

En Valter no només ha estudiat el dejuni durant molts anys, sinó que n'ha estat un practicant entusiasta. Viu d'acord amb la seva recerca i ho fa amb la mena de dieta baixa en proteïnes i rica en verdures que els seus avis fan al sud d'Itàlia. Potser no és una causalitat que els

seus avis visquin en una part d'Itàlia on hi ha una densa concentració de persones molt longeves.

A més de seguir una dieta estricta, en Valter tampoc no dina per mantenir el seu pes a la baixa. Més enllà d'això, un cop cada sis mesos practica un dejuni que s'allarga diversos dies. Alt, prim, enèrgic, i italià, és una estampa model per als qui aspiren a dejunar.

La raó principal per la qual és tan entusiasta del dejuni és que la seva recerca, i la d'altres, ha demostrat l'amplíssim ventall de beneficis comprovables per a la salut que se'n deriven. No menjar durant períodes fins i tot curts engega un cert nombre dels anomenats gens reparadors, que, com he dit abans, poden aportar beneficis a llarg termini. «Hi ha una bona quantitat de proves inicials que suggereixen que els dejunis periòdics poden induir canvis de llarga durada profitosos contra l'envelliment i les malalties», va dir-me. «Si tu agafes una persona i la fas dejunar, passades 24 hores tot s'ha revolucionat. Fins i tot si prenguessis un còctel de medicaments potents, mai no t'acostaries als efectes del dejuni. El que és fantàstic de dejunar és que tot va coordinat.»

Hi ha una bona quantitat de proves inicials que suggereixen que els dejunis periòdics poden induir canvis de llarga durada profitosos contra l'envelliment i les malalties.

Dejuni i longevitat

La majoria dels primers estudis de llarga durada sobre els beneficis de dejunar es van fer amb rosegadors, i van aportar-nos bones perspectives pel que fa als mecanismes moleculars que permeten el dejuni.

En un estudi primerenc de l'any 1945 es feia dejunar les rates un dia de cada quatre, un de cada tres o un de cada dos. Els investigadors van descobrir que les rates «dejunades» vivien més que no pas el grup de control, i que com més dejunaven, més vivien. També van veure

que, a diferència de les rates sotmeses a restricció calòrica permanent, les rates en dejú no creixien raquítics.³

Des d'aleshores, nombrosos estudis han confirmat, si més no en els rosegadors, el valor del dejuni; però per què ajuda dejunar? Quin és el mecanisme?

En Valter té accés al seu propi estol de ratolins genèticament modificats conegut com a ratolins nans o ratolins Laron, que va estar encantat d'ensenyar-me. Aquests ratolins, malgrat la seva petitesa, tenen el rècord de longevitat entre els mamífers. En altres paraules, la seva vida és increïblement llarga.

Un ratolí normal viu una mitjana de dos anys. Els ratolins Laron viuen gairebé el doble, molts quasi quatre anys, fins i tot havent passat per restricció calòrica. En un ésser humà això seria com arribar als 170 anys.

El que és fascinant d'aquestes bestioles no és tan sols el temps que viuen, sinó que es mantenen sans durant la major part de les seves llargues vides. El fet és que no semblen tenir tendència a desenvolupar diabetis ni càncer, i quan moren, normalment és per causes naturals. En Valter va dir-me que a l'autòpsia sovint és impossible trobar la causa de la mort. Sembla que, senzillament, es moren de sobte.

El motiu pel qual aquests ratolins són tan petits i viuen tant de temps és que han estat modificats genèticament, de manera que el seu cos no respon a una hormona anomenada IGF-1, o factor de creixement insulínic tipus 1. La IGF-1, com diu el seu nom, promou el creixement de quasi totes les cèl·lules del cos. En altres paraules, les manté constantment actives. Ens calen nivells adequats d'IGF-1 i d'altres factors de creixement quan som joves i toca créixer, però uns nivells alts en períodes més tardans semblen accelerar l'envelliment i l'aparició de càncer. Tal com ho diu en Valter, és com conduir sense deixar de trepitjar l'accelerador, forçant sempre el cotxe al màxim. «Pensa-hi: en lloc de dur el cotxe al mecànic de tant en tant, per revisar-lo i canviar-ne algunes peces, et dediques a conduir-lo sense parar. És clar, el cotxe acabarà espatllant-se.»

La feina d'en Valter se centra a mirar d'afigurar-se com podem conduir tant de temps i tan de pressa com sigui possible, alhora que

fruïm de la vida. Ell pensa que la resposta rau en el dejuni periòdic, ja que el dejuni redueix la quantitat d'IGF-1 que produeix el cos.

Les proves que la IGF-1 té un paper clau en moltes malalties relacionades amb l'envelliment no provenen només de rosegadors modificats com els seus ratolins, sinó també d'éssers humans. Durant els últims set anys, en Valter ha estat estudiant uns habitants de l'Equador amb un defecte genètic anomenat síndrome de Laron o nanisme de Laron. Es tracta d'una malaltia molt rara que afecta menys de 350 persones arreu del món. La gent que la pateix té una mutació en el receptor de l'hormona del creixement (RHC) i nivells molt baixos d'IGF-1. Els ratolins Laron genèticament modificats pateixen una mena de mutació de la RHC molt semblant.

Aquests pagesos amb la síndrome de Laron acostumen a ser molt baixos; molts d'ells fan menys de 1,20 m. La cosa més sorprenent, però, és que, de la mateixa manera que els ratolins, no semblen desenvolupar malalties comunes com la diabetis i el càncer. En Valter diu que, tot i haver estat estudiats durant molts anys, encara no ha trobat cap cas d'algú amb la síndrome que hagi mort de càncer. Ara bé, els seus parents, que viuen al mateix habitatge però no tenen la síndrome, sí que en pateixen.

Dissortadament per a tots els qui esperaven que la IGF-1 ens donaria el secret de la immortalitat, les persones amb síndrome de Laron —a diferència dels ratolins— no són excepcionalment longeves. Tenen sens dubte una vida força llarga, però no extraordinàriament llarga. En Valter creu que un dels motius és que tendeixen a gaudir de la vida més que no pas a preocupar-se pel seu estil de vida. Fumen, la seva dieta té moltes calories, però després diuen: «Tant hi fa, sóc immune».

En Valter diu que s'estimen més viure com volen, i morir als 85, que no pas anar amb compte i arribar als cent anys o més. Li agradaria convèncer-ne algun perquè dugués una vida més sana i veure què passa, però sap que ell no viuria prou per veure'n el resultat.