

Segons la meva opinió, sí, hi ha prou evidència per promoure el dejuni intermitent.

En primer lloc, hi ha diversos estudis que mostren que aquest tipus de dieta disminueix el pes corporal i és especialment útil en adults amb sobrepès o obesitat, i per tant es pot usar per perdre pes. També pot millorar els nivells de LDL-C, TG, la insulina en dejú, etc. [1], els quals són indicadors clau de la salut cardiovascular i metabòlica.

A més, s'ha comprovat que el dejuni intermitent és més efectiu que una dieta normal per perdre pes [2], i que a més té el benefici afegit de no ser restrictiu amb els tipus d'aliments [1,2], la qual cosa fa que sigui més fàcil d'aplicar i seguir, i la fa més disponible per a tothom. En el tema de la disponibilitat, a més, no distingeix d'edats i sexes, essent efectiva per a tothom.

Es podria argumentar que el dejuni intermitent no sempre aporta un benefici a certes persones o almenys no tant com d'altres [3]. Això no vol dir, però, que no sigui una estratègia efectiva per a la disminució de pes. Evidentment, no tothom ha de perdre pes i no necessàriament tothom ha de trobar èxit amb aquesta dieta, però en general, els resultats mostren que és eficient.

D'altres raonen que encara que la recerca feta fins ara apunti als nombrosos beneficis, encara falten estudis per poder matisar amb més detalls els seus efectes, sobretot a llarg termini [1–4]. Tot i que és cert, no es pot negar el fet que els efectes, almenys a curt termini, són positius, i cap persona no pateix perill per això.

En conclusió, el dejuni intermitent és molt útil, versàtil i fàcil d'aplicar, i resulta un mètode efectiu per a la disminució de pes, i malgrat que encara hi hagi molta recerca a fer, això no el retreu dels seus nombrosos efectes positius.

1. Sun ML, Yao W, Wang XY, Gao S, Varady KA, Forslund SK, et al. Intermittent fasting and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of randomised controlled trials. *eClinicalMedicine*. 2024;70:102519. doi:10.1016/j.eclinm.2024.102519
2. Yao K, Su H, Cui K, Gao Y, Xu D, Wang Q, et al. Effectiveness of an intermittent fasting diet versus regular diet on fat loss in overweight and obese middle-aged and elderly people without metabolic disease: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Nutr Health Aging*. 2024;28(3):100165. doi:10.1016/j.jnha.2024.100165
3. Bakhsh J, Salvy SJ, Vidmar AP. Intermittent fasting as a treatment for obesity in young people: a scoping review. *NPJ Metab Health Dis*. 2024;2(1):39. doi:10.1038/s44324-024-00041-2
4. Khalafi M, Maleki AH, Ehsanifar M, Symonds ME, Rosenkranz SK. Longer-term effects of intermittent fasting on body composition and cardiometabolic health in adults with overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 2025;26(2):e13855. doi:10.1111/obr.13855