
Dejuni intermitent - Cracking Jason Fung

Autor:

Data de publicació: 04-02-2017

Per Marika Sboros

"Fung, com et pot fer aprimar i com et pot fer obès"

DEJUNI INTERMITENT..

<https://www.youtube.com/watch?v=tluj-oMN-Fk>

..<https://www.youtube.com/watch?v=8J9DfeOYBKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=mAwgdX5VxGc>

<https://www.youtube.com/watch?v=ETkwZli3R7w>

Fung, un metge canadenc i nefròleg (especialista de ronyó) és el més proper de la medicina moderna que pot arribar a ser un mag. Juntament amb el seu company, el metge canadenc Dr. Jay Wortman (es pot llegir sobre tots dos a foodmed.net), Fung està transformant el marc de la pèrdua de pes i tractament de la diabetis al Canadà i també internacionalment. Està també interrompent sorollosament la "saviesa" mèdica i dietètica convencionals.

La màgia de Fung consisteix en l'alimentació com a medicina: El dejuni intermitent. Ha documentat la seva provocativa recepta per a la pèrdua de pes en un nou llibre innovador, "The Obesity Code, Unlocking The Secrets of Weight Loss" (El Codi obèsitat, desvetllant els secrets de la pèrdua de pes). És una fascinant lectura obligada si es vol perdre pes, estan interessats en la salut òptima, o si simplement es vol saber què hi ha realment darrere de les epidèmies globals de les anomenades "malalties no-communicables" (NCDs).

Las sigles NCD són un maldestre terme de la professió mèdica per a les taxes creixents d'obesitat, diabetis, malalties del cor, càncer, i fins i tot, més recentment, la demència. La incidència de la demència està augmentant tan ràpidament en tot el planeta que els metges l'anomenen "diabetis tipus 3" a causa dels seus documentats vincles amb la dieta.

Dr. Jason Fung

Però tornant al títol? "Fung i com et pot fer obès"

Diu que apart del El dejuni intermitent tot el que cal fer és "receptar prednisona". La prednisona és una versió sintètica del cortisol, la "hormona de l'estrès" que es produeix naturalment en l'organisme com a part d'una classe d'hormones esteroides conegudes com a glucocorticoides. És la que corre a través del torrent sanguini i fa bategar el cor amb força davant d'una amenaça, en les situacions anomenades "flight or flight".

La "prednisona" s'utilitza com a tractament en malalties com el càncer, l'asma, l'artritis reumatoide i la malaltia inflamatoria intestinal. Fung explica com i per què la prednisona tracta la malaltia, però al mateix temps fa engreixar, tal com fa l'hormona insulina. La insulina és l'hormona que genera el pàncrees com a resposta a la ingesta de carbohidrats en els aliments.

"No és una coincidència", escriu Fung, "que tant la insulina com el cortisol juguin un paper clau en el metabolisme dels hidrats de carboni."

Una estimulació perllongada de cortisol augmenta els nivells de glucosa i conseqüentment d'insulina. Aquest augment de la insulina juga "un paper substancial en el conseqüent augment de pes."

I aquí ho tenim, en poques paraules - la insulina generada en el cos és la clau que obre el secret tant de l'augment de pes com de la pèrdua de pes. En efecte, llavors, igual que en moltes malalties actuals, la clau està en els aliments que s'ingereixen. Això condueix a nivells de glucosa elevats i un posterior alliberament de l'hormona insulina, diu Fung.

En el seu llibre, Fung proposa una teoria sobre l'epidèmia de l'obesitat que és al mateix temps? tant controvertida com rigorosament científica. No solament va contra la "saviesa" mèdica i dietètica convencional sinó que passa per sobre d'ella i de la inestable ciència en la que es basa.

Els metges i dietistes convencionals segueixen afirmant que tot el que s'ha de fer per perdre pes és menjar menys i fer més exercici. Fung s'uneix a un creixent cor de veus científiques que diuen que l'obesitat no ve de la glotoneria ni de la mandra. No prescriu per resoldre-ho, ni pastilles, ni pocions, ni dietes de gana, ni cirurgia bariàtrica invasiva (tallant parts de l'estómac o de l'intestí) o fins i tot l'exercici regular. preconitza El dejuni intermitent

Fung no està dient que l'exercici no sigui important. Simplement diu que no és "aquella tan gran eina preconitzada per a la pèrdua de pes", per raons que queden molt clares (com el cristall) en el seu llibre.

La ciència és tot el que fa falta per a demostrar que l'obesitat és realment d'origen hormonal, tenint com a conseqüència la "resistència a la insulina" (incapacitat per a tolerar els hidrats de carboni), diu. Només es requereix voluntat per veure-ho.

La missió de Jason Fung en "The Obesity Code", recorre un llarg camí per expiar qualsevol residu de culpa que pugui sentir per haver romàs en el dogma mèdic ortodox durant tant de temps. Va passar 20 anys en la medicina tractant pacients obesos i diabètics, segons els protocols mèdics convencionals, abans d'adonar-se que no els ajudava. Van continuar estant malalts i majoritàriament obesos. En el millor dels casos, els va ajudar a controlar els símptomes.

En el pròleg del llibre, el Dr. Tim Noakes, professor emèrit de la Universitat de Ciutat del Cap i científic de renom mundial, diu que va ser perquè Fung va practicar la medicina, tal com se li havia ensenyat a fer: mitjançant el tractament de forma reactiva dels símptomes de les malalties complexes, sense abans tractar de comprendre o corregir les seves causes".

A poc a poc Fung es va adonar, diu Noakes, que per tenir una deferència amb els seus pacients havia de reconèixer una "amarga veritat": que la venerada professió mèdica a la qual pertany "de vegades no està interessada en abordar les causes de la malaltia", diu Noakes. En canvi, "perd molt de temps i gran part dels seus recursos intentant tractar els símptomes."

Fung no té cap problema en reconèixer la veritat, per amarga que sigui. Es va dedicar a buscar alternatives al tractament mèdic convencional per a l'obesitat i la diabetis. El que va trobar li va causar un shock? bona ciència lliurement disponible i que apunta a passos simples, i segurs que condueixen a la pèrdua de pes i que pot revertir tots els símptomes de la diabetis completament durant el camí.

En la seva introducció, Fung explica allò que el va portar a realitzar el canvi dramàtic en els seus mètodes de tractament: el "peculiar" art de la medicina.

"Es permet als tractaments mèdics establir-se encara que realment no funcionin", diu. Mitjançant una "pura inèrcia" ("sheer inertia") aquests tractaments "aconsegueixen transmetre's d'una generació de metges a una altra i sobreviure durant un temps sorprenentment llarg, malgrat la seva falta d'eficàcia"

La amigdalectomia rutinària n'és un exemple, es va practicar molt de temps; el tractament de l'obesitat ha de ser "desafortunadament un altre", diu Fung.

"Queda clar que la restricció de calories per a la pèrdua de pes ha fallat miserablement"

Malgrat les seves dues dècades en medicina, Fung reconeix que el seu coneixement sobre nutrició era "rudimentari en el millor dels casos".

És per això que igual que molts dels seus col·legues, Fung va emprar el model d'obesitat CICO (calories-in, calories-out). Però hi havia alguna cosa que sempre el va molestar: si el CICO era realment correcte, la medicació que ell prescrivia als diabètics (la insulina) no hauria d'estar la causant d'aquest augment de pes implacable i perillós.

Tant per als professionals de la salut com per als pacients, Fung sabia que la causa fonamental de la diabetis tipus 2

havia de raure en l'augment de pes. Ell sabia també que hi ha hagut molt pocs casos de pacients altament motivats (amb perduda de pes d'un nivell significatiu), en que la seva diabetis no hagi revertit completament.

Va veure clarament, que sota qualsevol punt de vista objectiu, la reducció de calories per a la pèrdua de pes "ha fracassat estrepitosament", no obstant això, segueix sent el tractament elegit i "defensat vigorosament per les autoritats nutricionals".

Per a detenir aquest monstre mèdic i dietètic convencional en el seu camí, es va dedicar a armar-se amb el coneixement de les causes de l'obesitat. Una de les seves grans armes - a part d'una ment oberta i adaptativa - és la ciència. No cal esperar cap estudi amb animals en suport de les seves teories. La resposta, diu, està en? "La paràbola de les Vaques":

Contesta una pregunta que sempre el va molestar: Per què hi ha metges obesos??

Dues vaques parlaven sobre les últimes recerques sobre la nutrició, fetes en lleons. Una vaca li diu a l'altra: "Has sentit això, que ens hem equivocat els últims 200 anys? Les últimes recerques demostren que menjar herba és dolent per a tu i menjar carn és bo." Així que les dues vaques van començar a menjar carn. Poc després, ambdues van emmalaltir i van morir.

Un any més tard, dos lleons van discutir sobre les últimes recerques sobre la nutrició feta en les vaques, que demostraven que el menjar carn mata i menjar herba no. Els dos lleons van començar menjar herba i al cap d'un temps van morir.

La moralitat?

No som ratolins, rates, ximpanzés o micos aranya, diu Fung. Som éssers humans i només hem de tenir en compte els estudis amb humans.

En el seu llibre dona la línia de temps de l'epidèmia de l'obesitat, la contribució del historial familiar i com pot donar llum sobre les causes subjacents. Arrasa amb el CICO, amb les directrius dietètiques actuals i les deficiències en la comprensió actual de l'obesitat.

Al llarg del llibre contesta una pregunta que sempre el va molestar: Per què hi ha doctors obesos?

Els metges són "una autoritat acceptada en la fisiologia humana", per la qual cosa haurien de ser veritables experts en les causes i el tractament de l'obesitat. La majoria dels metges són treballadors durs i auto-disciplinats, diu Fung. En realitat, ningú vol ser obès, i els metges, en particular, haurien de tenir "tant el coneixement com la dedicació per ser prim i saludables.

Així que per què hi ha metges obesos?

La raó més probable és que els consells convencionals dels metges als pacients són "senzillament erronis", diu Fung. Un model més plausible és la teoria hormonal de l'obesitat.

Fung explica el paper central de la insulina en la regulació del pes corporal, i el paper de vital importància que té la "resistència a la insulina". Així mateix, explora allò que està malament en la dieta i directrius dietètiques actuals, en particular, el paper dels greixos, les proteïnes i els carbohidrats en l'augment de pes.

Ofereix pautes per a la durada del tractament de l'obesitat mitjançant la correcció del desequilibri hormonal de la insulina alta en sang. Fung és un gran fan del dejuni intermitent, ho explica amb fascinant detall en el seu llibre.

Entre els seus molts punts forts, aquest llibre és de fàcil lectura, dona llum als fets substancials, amb anotacions sempre alleugerides per l'humor. El riure és després de tot "la millor medicina", i un promotor de comprensió i acceptació. Fung fa que la informació i els conceptes científics i metges complexos siguin accessibles tant als metges com als laics.

La investigadora britànica sobre l'obesitat Dra. Zoe Harcombe, autora de The Obesity Epidemic, amb prou raó diu que el llibre de Fung "és original, brillant i canviador del joc". Principalment tracta de l'obesitat però en última instància és un regal per a tots dos tipus de pacients, obesos i diabètics: amb una ràpida reversió natural i segura, de les seves condicions de vida.