

## O JEJUM INTERMITENTE<sup>1</sup>

Brenda Aparecida, DIOGO<sup>2</sup>

Emmanoele Pereira VALE<sup>3</sup>

Bruna ALMEIDA<sup>4</sup>

Faculdade Laboro, MA-DF

### RESUMO

O presente artigo trata-se de uma revisão de literatura científica nas bases de dados online/portais de pesquisa: Scielo e Google Acadêmico entre os anos de 2005 a 2016, sobre o efeito do jejum intermitente e seus efeitos metabólicos e seus benefícios a saúde. A partir dos estudos selecionados, evidenciou-se que a introdução ao jejum intermitente é uma alternativa dietética no qual os indivíduos são sujeitos ao jejum em períodos e dias alternados. Os efeitos do jejum intermitente sobre doenças crônicas, redução de gordura corporal e biomarcadores genéticos e inflamatórios estão sendo ainda estudados precisando de mais pesquisas, mas com tudo o jejum intermitente sendo acompanhado por profissionais tem trazido benefícios para a saúde humana. Quando feito corretamente traz ações benéficas para a mente e o corpo humano, mas, assim como em outras dietas tem que ser muito estudada para resultados precisos.

**PALAVRAS-CHAVES:** Dietas, jejum intermitente, restrição calórica, influências nutricionais.

### INTRODUÇÃO

O jejum é caracterizado pela supressão da ingestão de alimentos por um período prolongado. O emagrecimento é a redução da massa corporal total, principalmente pela redução da gordura corporal, determinada por um balanço energético negativo diário. E só sobreviveram os indivíduos que se adaptaram a isso, capazes de armazenar energia na forma de gordura, por exemplo. “Está bastante claro que nossos ancestrais não comiam três refeições por dia (MATTSON, 2014).

O jejum aumenta as concentrações de ácidos graxos livres séricos e conseqüentemente aumenta a mobilização desses substratos pelos músculos esqueléticos ativos durante o exercício, o que é comumente associado à redução da gordura e da massa corporal total. O

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro

<sup>2</sup> Aluna de Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica /, e-mail: [brendaaparecida0809@gmail.com](mailto:brendaaparecida0809@gmail.com)

<sup>3</sup> Aluna da pós-graduação em UTI /, e-mail: [manu-k28@hotmail.com](mailto:manu-k28@hotmail.com)

<sup>4</sup> Orientadora do Trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em comunicação. E-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

tratamento dietético pode diminuir o risco de doença cardiovascular especialmente quando há alteração do conteúdo da dieta, com redução de gordura saturada para até 7% do valor calórico total. Existem muitas opções de dieta saudável. Os pontos essenciais devem ter (independente da quantidade de gorduras e carboidratos) em suas fontes um balanço apropriado entre consumo e gasto energético.

O processo da evolução da espécie humana fez com que o corpo humano desenvolvesse estratégias de sobrevivência mesmo em períodos de pouco acesso à comida. **(MOSLEY,2012).**

Quando nos alimentamos, ingerimos glicose, carboidrato essencial para o organismo gerar energia. A glicose é armazenada principalmente no fígado, sob a forma do glicogênio, e também nos músculos. Essa reserva de glicogênio do fígado é normalmente esgotada em 12 horas. Assim, se não há reposição de glicose, ou seja, quando estamos em jejum, o corpo começa a recorrer a outras fontes para obter energia. São desencadeados então dois processos complementares: a neoglicogênese, que cria glicose a partir das proteínas, e a cetose, que consome moléculas de gordura acumuladas nos tecidos. O resultado disso é que o balanço energético final é negativo, pois a energia gasta para criar glicose é maior do que a que consumimos na quebra da gordura, é gerado os chamados corpos cetônicos, compostos ácidos que têm um impacto positivo nas funções cognitivas do cérebro. E, assim, a pessoa emagrece **(MOSLEY,2012).**

Uma série de estudos mostra que dietas que propõem alguma forma de jejum de fato geram uma rápida perda de peso. E, mais que isso, as pesquisas sugerem ainda sem comprovação definitiva que tornar um hábito a prática de ficar sem comer por um determinado tempo pode ter impactos positivos para a saúde, prevenindo doenças vasculares, câncer, diabetes, melhorando as funções cognitivas e retardando o envelhecimento. A maior parte dos estudos foi feita em outros animais, mas já há alguns testes iniciais, em pequena escala, feitos em humanos que dão indícios dos benefícios do jejum **(HARVIE, 2011).**

## **METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento deste estudo sobre o jejum intermitente, foram realizadas buscas de literatura científica nas seguintes bases de dados on-line/portais de pesquisa: Scielo, e Google acadêmico entre os anos de 2005 a 2016. Foram encontrados 5 artigos, tendo sido incluídos, artigos clássicos sobre o tema e completos abordando o tratamento dietético em

pacientes com o uso de jejum intermitente. Os artigos foram estudados em sua plenitude e compilados a partir do eixo central da pesquisa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **Jejum e a evolução humana**

Do ponto de vista evolutivo, a capacidade de resistir a períodos de escassez de alimento e ao jejum prolongado, ou seja, ao jejum intermitente, foi determinante para a sobrevivência da nossa espécie. Muitas adaptações para a sobrevivência nestes períodos de escassez de alimentos são conservadas entre os mamíferos, incluindo função de órgãos para captação e armazenamento da glicose rapidamente mobilizada (estoques de glicogênio hepático) e substratos energéticos de longa duração (como ácidos graxos no tecido adiposo). Estas adaptações parecem ocorrer não apenas no aspecto metabólico, mas, também, cognitivo.

O consumo diário de refeições de alta densidade energética, associado ao estilo de vida sedentário, contribui de maneira plausível para o surgimento da obesidade e doenças relacionadas, como as principais causas de morbidade e mortalidade. É importante destacar que a obesidade também tem se tornado um problema de saúde mundial.

### **Efeitos Metabólicos do jejum a Saúde Humana**

Dentre os possíveis mecanismos propostos para os efeitos benéficos do jejum intermitente, postulam que o jejum intermitente pode influenciar positivamente a regulação metabólica por meio de efeitos no ciclo circadiano, na microbiota intestinal e fatores de estilo de vida. Diversos estudos já demonstraram os efeitos benéficos da restrição calórica na melhora de índices funcionais, redução de fatores de risco metabólicos para doenças crônicas e melhora da expectativa de vida. **(PATTERSON, 2015).**

Outro estudo conduzido e utilizando o mesmo protocolo de jejum, mostrou redução nos sintomas de depressão e no nível de estresse emocional. Apontam que a prática de jejum intermitente em indivíduos saudáveis esteve associada com melhora do estado de humor (redução significativa dos sentimentos de tensão, raiva e confusão). Em ambos os estudos, pode ser observada a redução significativa do peso corporal, IMC e porcentagem de gordura nos participantes que seguiram o protocolo de jejum intermitente. **(CARAMELLI,B,2014).**

Pode-se avaliar também o impacto do jejum intermitente na homeostase da glicose. Os principais estudos devido às diferentes respostas adaptativas que o jejum é capaz de promover

em marcadores inflamatórios e metabólicos, pressupõe-se que tal estratégia de manipulação nutricional, quando bem aplicada e controlada, poderia contribuir para o manejo clínico de doenças crônicas com fisiopatologia permeada por estados inflamatórios. (VARADY, 2016)

## CONCLUSÃO

A prática do Jejum intermitente e seus resultados mostram que os indivíduos que seguiram a dieta tiveram redução de peso, da pressão sanguínea, de um hormônio relacionado ao envelhecimento, diminuição do estresse, dos níveis de glicose, dos danos ao DNA e dos biomarcadores inflamatórios. Apesar dos bons resultados, a conclusão é que ainda faltam estudos mais completos para que a dieta do jejum intermitente seja recomendada clinicamente e sempre seja acompanhada por um profissional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAPTISTELLA, B.V; BARBOSA, G.S. **Jejum Intermitente e Implicações Metabólicas**, 2016.
- CARAMELLI, B, MONTEIRO; **Impacto Do Jejum Intermitente Sobre Aterosclerose E Sua Influencia Sobre As Variáveis Fisiológicas E Genéticas**. L.H; USP, 2014.
- GONÇALVES, R, PEREIRA, T. A, NATALICIO, P.A.S; **Efeito de 12 semanas de treinamento aeróbico em um jejum intermitente sobre o emagrecimento**; O Mundo Da Saúde, 2015.
- HARVIE MN, PEGINGTON M, MATTSON MP, FRYSTYK J, DILLON B, EVANS G, CUZICK J, JEBB SA, MARTIN B, CUTLER RG, SON TG, MAUDSLEY S, CARLSON OD, EGAN JM, FLYVBJERG A, HOWELL A. **The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women**. 2011 May; 35(5):714-27. doi: 10.1038/ijo.2010.171.
- MOSLEY, P., **Introdução**. J. Int. Dev., 2012; 24: S1-S2. <https://doi.org/10.1002/jid.1853>
- MATTSON, MP, LONGO, VD, **Jejum: mecanismos moleculares e aplicações clínicas**. Célula Metab. 2014, 19, 181 – 192.
- MATTSON, Mark P., LONGO, Valter D., HARVIE, Michelle. **Impact of intermittent fasting on health and disease processes**. *Ageing Research Reviews*, v. 39, p. 46- 58, oct. 2017.
- PATTERSON, Ruth E. et al. **Intermittent fasting and human metabolic health**. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 115, n. 8, p. 1203-1212, 2015.