

# O QUE É O JEJUM INTERMITENTE?

*A prática, famosa na internet, traz benefícios, mas não é para todo mundo!*

Texto: Renan Pereira

**N**as redes sociais, temos visto cada vez mais influenciadores e pessoas comuns compartilhando os benefícios do jejum intermitente, prática na qual se come em horários determinados, criando assim uma espécie de “descanso” para o sistema digestório.

## TROQUE O “QUE” PELO “QUANDO”

Bruno Babetto, médico pós-graduado em endocrinologia e metabologia da clínica *Tivolly*, afirma que “muitas dietas se concentram no que comer, e o jejum intermitente, por outro lado, se concentra em quando você come. Ou seja, você se alimenta apenas em um horário específico, por isso, é um regime de dieta que alterna entre períodos de jejum - sem alimentos ou com redução significativa de calorias - e períodos de alimentação irrestrita.”

## QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES PARA PRÁTICA?

Segundo estudos da *Harvard Medical School*, nos Estados Unidos, há evidências que sugerem que a abordagem do



ritmo circadiano de jejum, no qual as refeições são restritas a um intervalo de oito ou 10 horas por dia, é eficaz.

“No entanto, é necessário que as pessoas se utilizem de uma abordagem alimentar que funcione e seja sustentável para elas. Ou seja, o jejum, quando combinado com uma dieta e estilo de vida saudáveis, pode ser uma abordagem particularmente eficaz para a perda de peso, especialmente para pessoas em risco de diabetes”, explica Babetto.



Foto: Nina Buday/Shutterstock Images

## O JEJUM INTERMITENTE NÃO É PARA TODOS!

Algumas pessoas devem evitar o jejum intermitente, de acordo com Babetto. São elas:

- Crianças e adolescentes menores de 18 anos;
- Mulheres que estão grávidas ou amamentando;
- Pessoas com diabetes tipo 1 que tomam insulina. “Nesses casos, existe a preocupação de que um padrão alimentar de jejum intermitente possa resultar em níveis inseguros de hipoglicemia durante o período de jejum”, afirma;
- Pessoas que tomam medicações que requerem o consumo de alimentos antes ou logo após;
- Aqueles com histórico de transtornos alimentares (como anorexia e bulimia).

## BENEFÍCIOS

O especialista destaca alguns benefícios do jejum intermitente que pesquisas revelaram até agora:

- **Pensamento e memória:** estudos mostram que o jejum intermitente aumenta a memória de trabalho em animais e a memória verbal em humanos adultos.
- **Saúde do coração:** o jejum intermitente melhorou a pressão arterial e a frequência cardíaca em repouso, bem como outras medidas relacionadas ao coração.
- **Performance física:** homens jovens

que jejuaram por 16 horas apresentaram perda de gordura mantendo a massa muscular. Os ratos que foram alimentados em dias alternados apresentaram melhor resistência na corrida.

- **Obesidade:** em estudos com animais, o jejum intermitente combateu a obesidade. E, em seis breves estudos, humanos adultos obesos perderam peso através do jejum intermitente.

- **Diabetes tipo 2:** a maioria das pesquisas disponíveis mostra que o jejum intermitente pode ajudar as pessoas a perder peso corporal e diminuir os níveis de glicemia, insulina e leptina, ao mesmo tempo que reduz a resistência à insulina e aumenta os níveis de adi-

ponectina. Certos estudos descobriram que alguns pacientes que praticavam jejum intermitente com supervisão de seus médicos conseguiram reverter a necessidade de terapia com insulina.

- **Saúde dos tecidos:** nos testes feitos em animais, o jejum intermitente reduziu os danos teciduais na cirurgia e melhorou os resultados.

No entanto, o profissional destaca que “as pesquisas não mostram consistentemente que o jejum intermitente é superior às dietas contínuas de baixas calorias na eficiência da perda de peso. A alimentação com restrição de tempo funciona tão bem quanto a contagem de calorias para perda de peso”.

