

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

# viva saúde



**LIMITES:**

aprenda a valorizar  
bem os seus

**NÃO É SÓ  
UMA BIRRA:**  
quando a  
teimosia  
e a raiva da  
criança vão além

**ENZIMAS  
DIGESTIVAS:**  
a solução  
contra refluxo  
e desconfortos  
intestinais

Se animou  
para começar?  
Montamos um  
roteiro com dicas  
para iniciantes

## A REDESCOBERTA DO **JEJUM**

Ficar horas sem se alimentar pode ajudar o organismo a prevenir diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. E quem diz isso é a ciência



EDIÇÃO 249 - PREÇO R\$ 25,00

ISSN 2526-5574

01004419

9 4771806 457008

# VOCÊ JEJUA E SEU CORPO REAGE

Mais do que atuar no emagrecimento, o jejum intermitente ajuda no tratamento de doenças graves, desde problemas cardiovasculares até o diabetes. Saiba como você pode se beneficiar **por MURILO TORETTA**

**U**m dos hábitos alimentares cultuados há milênios entre povos ao redor do mundo é o jejum, um processo de evolução biológica que faz parte da história do ser humano. O ato tem origens variadas e até mesmo desconhecidas, mas até hoje é bastante associado às práticas religiosas.

Os católicos, por exemplo, jejuam durante o período da Quaresma, que dura entre a Quarta-Feira de Cinzas e a Semana Santa. Os judeus, por sua vez, optam por pular as refeições durante o período do Yon Kipur, o Dia do Perdão. >

**Ficar sem comer reduz as atividades inflamatórias do organismo, provocando um “repouso metabólico”. E é isso que pode auxiliar o não desenvolvimento de doenças**



ILUSTRAÇÕES: BILAH DESIGN/SHUTTERSTOCK



## Sem a devida orientação, o jejum pode causar desidratação, deficiência de nutrientes, redução do metabolismo e desequilíbrios hormonais

Os muçulmanos realizam o jejum do nascer ao pôr do sol durante o Ramadã. Já os budistas encaram o jejum como um sacrifício pessoal, como uma reflexão.

Mas, além das tradições religiosas, o ato de jejuar se tornou nos últimos anos alvo de estudos relacionados à saúde. Por muito tempo, o foco da ciência estava em compreender se a prática intermitente poderia trazer benefícios para quem estivesse em busca de um emagrecimento saudável, por exemplo. E, por mais que existam estudos a favor e contra essa relação, a análise científica não parou apenas no fator perda de peso. Cada vez mais descobrem-se associações entre um jejum supervisionado e potenciais benefícios à saúde.

### Relação metabólica

Um estudo publicado no periódico científico *Cell Metabolism*, por exemplo, revelou que existe a possibilidade de o jejum ajudar a proteger o organismo contra a doença de Alzheimer ao redefinir o relógio interno do corpo e a atividade genética do cérebro. Outra pesquisa, divulgada no veículo *Disease Markers*, apontou que os efeitos do jejum deveriam ser considerados na saúde psicológica humana, uma vez que existe uma relação entre a regulação do humor e a glicose, com um efeito considerável de melhoria do fator emocional induzido exclusivamente pelo jejum.

De acordo com o médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) Durval Ribas

Filho, atualmente temos um maior conhecimento dos mecanismos de ação do ato de jejuar, o que tem despertado o interesse de médicos e pesquisadores. “As evidências apontam para a relação entre o jejum intermitente e as alterações metabólicas, e como essas reações podem ser favoráveis, ou não, para o organismo. O que se sabe é que elas permitem uma redução de atividades inflamatórias, e que essa característica antioxidante e anti-inflamatória provoca o chamado ‘repouso metabólico’, que auxilia as pessoas no contexto de não desenvolvimento de doenças”, pondera o médico, que também é colunista da **VivaSaúde**.

### Antiga fama

Ribas Filho também ressalta que, por algum tempo, como dieta, o jejum intermitente foi considerado pelos médicos como um “vilão”, em um momento em que se defendia que o correto seria comer de três em três horas, sem pular refeições, com café da manhã, almoço e jantar. “Hoje o cenário é outro, pois existem evidências de que períodos sem se alimentar podem trazer benefícios para o organismo humano, mas não para todas as pessoas”, explica o presidente da ABRAN.

Segundo a nutricionista e membro da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) Sabrina Theil, o jejum também pode ser associado a outras estratégias nutricionais com o intuito de manter o metabolismo elevado e controlar a fome. “Os estudos sugerem que o ato de pular refeições não desacelera o metabolismo e pode, inclusive, ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina e promover perda de gordura. No entanto, a determinação do melhor intervalo ➤

# O que acontece no corpo enquanto você está em jejum?

**DE 0 A 6 HORAS:** Nas primeiras horas após uma refeição, o corpo está usando a glicose dos alimentos recém-consumidos e absorvendo os seus nutrientes. O nível de insulina permanece elevado.

**DE 6 A 8 HORAS:** É a partir desse momento que os níveis de insulina no organismo caem. O corpo começa a utilizar a gordura armazenada como fonte de energia, em especial nos estoques de glicogênio do fígado.

**DE 8 A 12 HORAS:** Ao passar metade de um dia sem comer, o glicogênio hepático é praticamente esgotado e o processo de cetose do organismo pode começar de forma branda, levando à queima de gordura como fonte de energia principal.

**DE 12 A 16 HORAS:** O processo de cetose se intensifica, e inicia-se também a lipólise, que é a quebra de gordura do organismo.

**DE 16 A 24 HORAS:** Inicia-se o processo de autofagia, que promove a renovação celular. A cetose entra em estado avançado, ou seja, o corpo começa a produzir corpos cetônicos, que são usados pelo cérebro e pelos músculos como energia.

**ACIMA DE 24 HORAS:** O corpo entra em estado de jejum profundo, com a produção de corpos cetônicos e aumento da queima de gordura. Mas, acima desse período, não é recomendado realizar jejuns prolongados, pois podem causar consequências severas ao organismo.



## É bom, mas não é para todos

### FAZ BEM E É COMPROVADO PARA:

- **A SAÚDE METABÓLICA** - Pode melhorar a sensibilidade à insulina, ajudando a controlar e prevenir diabetes tipo 2. A diminuição dos níveis de insulina durante o jejum facilita o uso de gordura como fonte de energia e pode ajudar a reduzir a resistência à insulina.

- **COMBATER INFLAMAÇÕES** - É capaz de reduzir marcadores inflamatórios no corpo, diminuindo o risco de doenças crônicas associadas à inflamação, como doenças cardíacas.

- **MELHORAR A FUNÇÃO CEREBRAL** - Estimula a produção de uma proteína chamada fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que está ligada ao crescimento de novas células cerebrais e à saúde cognitiva. Isso pode ter implicações na proteção contra doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

### HÁ ESTUDOS A FAVOR E CONTRA:

- **SAÚDE MENTAL:** O jejum intermitente pode melhorar a clareza mental e o foco devido ao aumento de certos neurotransmissores e à estabilização dos níveis de glicose. No entanto, pessoas com histórico de distúrbios alimentares não devem realizar.

- **LONGEVIDADE:** Algumas análises sugerem que o jejum pode aumentar a expectativa de vida, possivelmente retardando o processo de

envelhecimento celular por meio da autofagia, um mecanismo para limpar células danificadas e promover regeneração. Porém, os estudos foram feitos apenas em animais.

- **PREVENÇÃO DO CÂNCER:** Alguns estudos mostram que o jejum reduz o risco de câncer ao diminuir os níveis de glicose e insulina, dois fatores que podem estimular o crescimento de células cancerígenas. Mas faltam mais estudos em humanos.

### NÃO É RECOMENDADO:

- **PARA QUEM TEM DIABETES TIPOS 2** - O jejum pode levar ao estado de hipoglicemia rapidamente, causando problemas de saúde e complicações para pacientes diabéticos.

- **PARA QUEM SOFRE COM TRANSTORNOS DIGESTIVOS** - O ato de jejuar pode alterar comportamentos alimentares, servindo de gatilho para a anorexia e a bulimia. Por isso, além do acompanhamento nutricional, é importante seguir orientações de um psicólogo durante o processo.

- **PARA GESTANTES E LACTANTES** - Para nutrir o bebê de forma segura, com todos os minerais e as vitaminas que o organismo necessita, é indicado que mulheres grávidas ou que estejam amamentando evitem a prática.

entre as principais refeições depende de cada indivíduo, suas necessidades e seu estilo de vida”, reitera.

### **Atuação no organismo**

O nutricionista do Hospital Albert Sabin (HAS) Gabriel Moliterno destaca que o jejum tem relação com diferentes sistemas do organismo. “Ele pode melhorar a função imunológica ao promover a autofagia, o que ajuda na eliminação das células disfuncionais e reduz a inflamação crônica”, exemplifica. O especialista ainda diz que o ato de ficar horas sem comer é capaz de promover a saúde do coração ao reduzir a pressão arterial e melhorar a função endotelial.

Já o cirurgião do aparelho digestivo José Afonso Sallet afirma que o jejum, ao permitir períodos de descanso ao organismo, pode ajudar o sistema digestivo a funcionar de forma mais eficiente, reduzindo o estresse oxidativo no intestino, por exemplo. “A prática regular ainda pode proteger o cérebro, reduzir o risco de doenças como o Alzheimer e Parkinson, aumentar a produção de BDNF, que é um fator neurotrófico derivado do cérebro, e até mesmo impactar a fertilidade, especialmente em mulheres”, enumera o especialista.

### **A razão da eficácia**

Se o jejum é tão eficaz em inúmeros sentidos, então quer dizer que a prevenção de muitas doenças pode estar simplesmente no hábito de pular refeições? De acordo com Ribas Filho, não é bem assim. Como uma modalidade de intervenção nutricional, o jejum é mais uma alternativa e uma ferramenta que impacta, em especial, indivíduos com distúrbios metabólicos. “Nesse cenário alarmante, destaca-se a obesidade e suas comorbidades, como hipertensão,

**O jejum em si não emagrece.**

**Ele é uma ferramenta a mais para atingir o déficit calórico diário. Esse déficit é que permite a perda de peso**

diabetes tipo 2, dislipidemia e doenças cardiovasculares, quadros clínicos em que mudanças nos hábitos alimentares podem resultar na redução dos riscos da doença”, diz o médico.

Porém, Ribas Filho alerta que não adianta se empolgar com o jejum e ficar 24 horas direto sem comer para depois consumir tudo o que encontrar pela frente, numa espécie de compensação. “Ao optar por esse tipo de dieta, é preciso consciência, como em qualquer outra estratégia nutricional”, avalia.

### **O outro lado**

A nutricionista Ana Beatriz Guieser adverte que, para algumas pessoas, o jejum pode causar ansiedade ou estresse, especialmente naquelas com histórico de transtornos alimentares. “Todos os processos de mudança alimentar são fortalecidos com acompanhamento psicológico, pois podem ter o resultado potencializado e ajudam o paciente a se manter no processo de maneira mais confortável”, afirma.

Já a médica especializada em endocrinologia, metabologia e nutrologia Maria Clara Martins reitera que, para muitas pessoas, pode ocorrer um problema decorrente de falta de adaptação ao jejum. “Nossa dieta é muito rica em carboidratos simples e açúcar, alimentos fonte de energia rápida. A maioria das pessoas que se sente mal ao realizar um jejum tem insulina alta e pode sofrer de uma hipoglicemia ao tentar cortar os carboidratos de forma repentina. ➤

## Os resultados da prática de jejum variam, mas muitas pessoas notam melhorias na disposição, redução de inchaço e perda de peso em duas a quatro semanas

Isso pode ocorrer devido à adaptação do corpo à falta de glicose”, aponta.

### Não é para todos

A doutora em endocrinologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) Maria Fernanda Barca salienta que existe uma lista de contraindicações para o jejum, independentemente dos benefícios que a prática é capaz de oferecer. “Entre eles, é possível citar grávidas e lactantes, pessoas com histórico de distúrbios alimentares, pacientes diabéticos ou com insuficiência renal ou hepática, crianças e adolescentes em fase de crescimento, pessoas com problemas hormonais ou crises de ansiedade e depressão agudas, atletas de alta performance e idosos com baixa reserva energética ou problemas de saúde”, cita.

E, de acordo com Ribas Filho, a dica mais importante para saber se você pode ou não optar pelo jejum na rotina é consultar sempre um médico especialista antes de iniciar qualquer tipo de dieta. “Mesmo quem pode fazer o jejum, não se deve iniciar com muitas horas, ou seja, o recomendado é começar gradativamente, para observar a resposta do organismo. Tente primeiro por oito horas, depois 12, depois 20 e, por último, 24 horas, se houver adaptação, mas sempre com orientação e acompanhamento médico”, completa o nutrólogo. ●

## O que é mito e o que é verdade nessa história

### QUALQUER TIPO DE LÍQUIDO É PERMITIDO DURANTE O JEJUM.

**MITO.** A lista de líquidos permitidos pode incluir, de acordo com a estratégia adotada, água, café preto puro, chá sem açúcar e bebidas sem calorias. Por outro lado, devem ser evitados sucos, refrigerantes, energéticos, bebidas alcoólicas e bebidas com adoçantes.

### O JEJUM PODE SER ALTERNADO OU SEGUIDO DIARIAMENTE POR ALGUMAS HORAS.

**VERDADE.** É possível realizar o jejum todos os dias, com um limite de tempo estipulado previamente, ou apenas algumas vezes por semana, permitindo que o corpo entre em um estado em que utiliza reservas energéticas, principalmente gordura.

### OS RESULTADOS APARECEM LOGO.

**MITO.** Resultados como melhora na energia e na concentração podem até aparecer em alguns dias, mas outros, como perda de peso e os benefícios metabólicos, como a sensibilidade à insulina, levam semanas.

### JEJUM PODE SER UM ESTILO DE VIDA.

**VERDADE.** Ele pode ser um estilo de vida saudável e sustentável para muitas pessoas, desde que seja feito com equilíbrio, flexibilidade e atenção às necessidades nutricionais.

### O CORPO PRECISA COMER A CADA TRÊS HORAS.

**MITO.** O que realmente importa é a qualidade e a quantidade total de calorias ingeridas ao longo do dia, e não a frequência das refeições. Isso quer dizer que, para muitas pessoas, o jejum intermitente pode ser uma estratégia tão eficaz quanto a alimentação a cada três horas.

# Se animou para jejuar? Dicas para iniciantes



**Comece com um protocolo menos restritivo**, como o 8:16 ou 12:12 (horas de jejum : horas de alimentação), e vá aumentando gradualmente o período de jejum.



**Antecipe a sua última refeição para as 19h ou 18h.** Assim, ao acordar 7h ou 6h da manhã, seu corpo já terá jejuado durante a noite de sono.



É possível estipular um **revezamento para o início do processo**, sendo alguns dias de jejum intermitente e outros dias com um planejamento low carb ou alimentação fracionada com calorias monitoradas.



**Mantenha-se bem hidratado**, e considere o consumo de chás e café sem açúcar, além de caldos.



Na parte da alimentação, **priorize alimentos in natura em vez de ultraprocessados.** Para o sucesso do protocolo de jejum, tudo que se come nas horas sem jejum deve ser saudável, rico em fibras e proteínas.



**Opte por refeições ricas em proteínas, fibras e gorduras** saudáveis.

São possibilidades: salada verde + legumes com carnes brancas (peixes ou frango); avocado toast (torrada com ovos e abacate), shake de whey protein, smoothie de frutas, vegetais e whey protein, iogurte + oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas).



**Ouçá seu corpo.** Se achar que não dará conta ou que a fome é maior, respeite seu limite, não se force a continuar com algo que possa te fazer mal.



**Não exagere na quantidade de comida** ao quebrar o jejum.



E o mais importante: **busque acompanhamento nutricional** e psicológico para a realização de forma efetiva e segura.

