

JEJUM INTERMITENTE CORRELACIONADO À PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES E SÍNDROMES METABÓLICAS

CHRISTIVANY LUCIA DE SOUSA¹
MARKS MARQUEZ CRUVINEL JÚNIOR¹
RAPHAEL FIGUEIREDO DE REZENDE¹
VALDIVINO SOARES DE OLIVEIRA JÚNIOR¹
LUCIVÂNIA MARQUES PACHECO²

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário IMEPAC Araguari

² Docente do curso de Medicina curso de Medicina do Centro Universitário IMEPAC Araguari

e-mail: marksjr_cruvinel@hotmail.com

Resumo

O Jejum Intermitente tem sido objeto de vários estudos, sobretudo por sua prática ter demonstrado grandes benefícios fisiológicos para o corpo humano. Esta revisão de literatura objetiva demonstrar a eficácia do Jejum Intermitente no combate/controlar de doenças crônicas não transmissíveis e de doenças metabólicas.

Trata-se de uma Revisão de Literatura feita a partir de artigos publicados nos últimos 10 anos nas bases de dados: Scielo, PubMed, Research Gate e Google Scholar. A estratégia de busca incluiu os seguintes descritores: jejum, doença cardiovascular, obesidade, síndrome metabólica, restrição calórica, dislipidemia, prevenção. O estudo demonstrou que, dentre os efeitos benéficos da dieta intermitente, destaca-se sua ação na redução de gordura visceral e de colesterol total, promovendo melhoras nos parâmetros de tecido adiposo, composição corporal e perfil da adiponectina, ou seja, o jejum atua como mediador na prevenção dos fatores de risco de doenças cardiovasculares. Outro fator que merece destaque é a comprovada eficácia da dieta intermitente na prevenção do Diabetes tipo II, a partir do momento em que promove melhoras na sensibilidade à insulina. Ademais, a restrição calórica acende a hipótese de redução do estresse oxidativo, fator de risco para diversas patologias, como o câncer. O estudo evidenciou a importância do Jejum Intermitente no combate às doenças crônicas não transmissíveis e doenças metabólicas. Necessita-se, todavia, de estudos mais aprofundados para se definir com exatidão qual o melhor protocolo de jejum intermitente a ser seguido para que seja possível trazer os melhores benefícios à saúde da população.

Palavras-chave: Dislipidemia; Doença cardiovascular; Jejum; Síndrome Metabólica

INTRODUÇÃO

No ano de 2025 é esperado que, no mundo, mais de 2 bilhões de pessoas estejam em sobrepeso e que mais de 700 milhões estarão obesas. No Brasil, esses dados também são crescentes, de modo que hoje, mais da metade da população está na faixa de sobrepeso e obesidade (SOUSA, 2016). De acordo com Ferreira (2017), a obesidade e o sobrepeso possuem diversas causas, entre fatores psicológicos, fisiológicos, genéticos e

metabólicos, de forma que a alteração do modo de vida pode se relacionar de forma significativa com essas causas. Os costumes de vida da sociedade contemporânea são comumente caracterizados pelo consumo de dietas hipercalóricas e hábitos sedentários.

Essas praxes são importantes fatores de risco para desenvolvimento de patologias metabólicas, das quais se inclui dislipidemia, hiperglicemia e remodelação cardíaca (BASILIO, 2016).

Diante desse quadro, autores da área da saúde têm discutido a respeito do chamado Jejum Intermitente, assumindo, como Ferreira (2017), que esse tipo de jejum tem ganhado notoriedade nos meios de comunicação em razão dos seus possíveis benefícios à saúde.

O jejum pode ser caracterizado como um estado fisiológico em que o corpo passa a utilizar como fonte energética os substratos próprios, tais como os depósitos de gordura e glicogênio, após um período sem alimentação, em que não há a disponibilidade de nutrientes extracorpóreos para se produzir energia. Assim, a prática tem se mostrado como uma opção na restrição calórica com o objetivo de se perder peso e auxiliar no controle de Doenças Crônicas não Transmissíveis (SOUSA, 2016).

Pesquisas recentes sobre a prática do Jejum Intermitente demonstraram uma boa resposta na oxidação de gordura e controle inflamatório, otimização do metabolismo e aumento da imunidade, o que auxilia na redução da obesidade e DCNT, como hipertensão e diabetes.

OBJETIVOS

Esta revisão de literatura objetiva demonstrar a eficácia do Jejum Intermitente no combate/controle de doenças crônicas não transmissíveis e de doenças metabólicas.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo de Revisão de Literatura, empreendido no período de agosto a novembro de 2018. Para a efetivação desse tipo de estudo, utilizou-se uma sequência de etapas que permitiram alcançar os objetivos propostos. Primeiramente, realizou-se a identificação dos artigos em bases de dados consideradas de grande relevância no meio científico: Scielo, PubMed, Research Gate e Google Acadêmico. Optou-se por utilizar como material, além de artigos científicos originais, dissertação de mestrado e trabalho de conclusão de curso (TCC), por conterem relatos relevantes acerca do tema. Os artigos e dissertações foram identificados, a partir das seguintes palavras-chave: jejum, doença cardiovascular, obesidade, síndrome metabólica, restrição calórica, dislipidemia, prevenção. Após a etapa de identificação realizou-se a análise do material, através de leitura exploratória, seguida de leitura seletiva, buscando excluir as pesquisas que não se relacionavam ao tema. Posteriormente, procedeu-se leitura analítica dos artigos, dissertação e TCC selecionados para que fossem apreciados e julgados de acordo com os objetivos do estudo. Finalmente, realizou-se a leitura interpretativa para a obtenção dos resultados, compreendendo, então, uma amostra de 11 (onze) trabalhos científicos analisados (artigos, dissertação e TCC).

Para coleta de dados foi utilizado um formulário conciso que permitiu compreender os objetivos propostos, contendo questões referentes aos estudos analisados, quanto ao autor principal, título, ano de publicação, objetivo, palavras chaves ou descritores, tipo de desenho da pesquisa, estruturas relevantes e conclusões

alcançadas. Esses dados foram organizados em quadros e, por fim, foram interpretados e seus resultados foram expostos sob a forma do gênero textual Artigo de Revisão.

DISCUSSÃO

Inicialmente, é importante ressaltar o caráter natural e evolutivo envolvido na prática do jejum intermitente. Segundo Fontana e Partridge (2015), apenas recentemente os animais domésticos e seres humanos têm acesso constante e abundante aos alimentos. Muitos invertebrados e microrganismos passam por longos períodos de restrição alimentar de forma natural e, conseqüentemente, desenvolvem diversas formas de aquiescência e resistência em resposta à redução calórica brutal.

É perceptível que existe um fator social e cultural que afastou a civilização de hábitos desenvolvidos, evolutivamente, que foram, por sua vez, extremamente benéficos e decisivos para a manutenção da espécie humana no planeta. Dessa forma, há um caráter afetivo e cultural que envolve o alimento, muitas vezes distante da realidade fisiológica do organismo, fazendo se importante a intervenção das ciências da saúde na desmistificação de práticas alimentares saudáveis.

Durante muitos anos ancestrais, a maioria dos animais e seres humanos se alimentavam apenas intermitentemente, haja vista que a caça e coleta de frutos e raízes eram a fonte de nutrição e, por isso, a disponibilidade de alimento variava conforme o horário do dia e a necessidade de estocagem para se ter alimento posteriormente. Foi ainda observado que a espécie nematódea *C. elegans* teve seu tempo de vida útil aumentado quando exposta a longos períodos de jejum pelo desenvolvimento da aquiescência, processo que envolve, em longo prazo, até mesmo alterações positivas na ação de fatores de transcrição AP-1 no organismo desses invertebrados (FONTANA; PARTRIDGE, 2015).

Estudos atuais têm resgatado a importância do Jejum Intermitente (JI), sobretudo por seus efeitos benéficos para os sistemas endócrino e cardiovascular. Horne; Muhlestein e Anderson (2015), por exemplo, empreenderam um estudo em que comprovaram que a redução calórica, juntamente com o jejum intermitente, melhoram dramaticamente a saúde metabólica e longevidade dos indivíduos, reduzindo o risco de adquirir arteriosclerose e demais doenças cardiovasculares, e até mesmo melhorando a cognição, devido a um aumento nos níveis de serotonina central associados à regulação adequada de saciedade em nível hipotalâmico, que em conjunto com a regulação de hormônios da leptina e grelina, geram uma sinergia benéfica na saciedade alimentar e flexibilidade metabólica.

De acordo com os autores, o JI propicia a melhora na resistência ao estresse oxidativo (fator de risco para diversas patologias, como o câncer), observado em dias alternados de jejum intermitente, juntamente com redução calórica em 50%. Promove, também, redução nos níveis de glicose plasmática e diminuição no tamanho dos adipócitos, células que armazenam a gordura e possuem função endócrina na saciedade. Alterações no sistema nervoso autônomo como redução da atividade simpática e aumento do tônus vagal foram observados, e representam um grande benefício pelo fato de reduzir riscos de doenças cardiovasculares e perdas funcionais resultantes de quadros inflamatórios.

Os níveis de GH também foram analisados associados com a prática do JI e um aumento temporário foi observado. O hormônio GH é responsável por auxiliar no metabolismo de gorduras, o que pode melhorar quadros de dislipidemia com a redução de triglicérides e LDL sanguíneos, além do aumento do HDL. Essa redução na insulina e glicose também se demonstrou de grande benefício por reduzir a resistência à insulina, fator essencial no controle de Diabetes tipo II.

Sousa (2016) realizou seus estudos com animais – ratos – e constatou que, após 18 semanas de tratamento, os grupos que faziam jejum intermitente de 20h, reduziram em média 20% as concentrações de colesterol total, comparados com os grupos que não fizeram o JI. Além disso, o estudo também demonstrou uma redução nos níveis de triglicerídeos, mas apenas no grupo que fazia JI e tinham uma dieta hipolipídica com 10% de gordura.

Basilio (2016), estudando o JI também em ratos, encontrou um efeito mais expressivo: após 16 semanas de estudo, as concentrações de colesterol total caíram 49% comparando o grupo de JI de 16h, dieta hiperlipídica e seu controle. Sugere-se que a queda do colesterol total neste grupo se deu principalmente pela redução de peso corporal de 28% apresentada pelo grupo. Ademais, foi observado que, nos ratos, a dieta intermitente melhorou o controle glicêmico e protegeu o miocárdio contra o dano celular induzido por isquemia e inflamação.

Como se pode observar, o jejum intermitente, combinado com a restrição calórica, é uma tática eficiente para a perda de peso e redução de risco cardiovascular e do Diabetes tipo II. É importante ressaltar, entretanto, que mesmo diante dos benefícios delineados, a prática do JI necessita de acompanhamento médico e prática adequada e supervisionada para se usufruir de seus benefícios sem possíveis efeitos colaterais indesejáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que sejam necessários mais estudos e experimentos clínicos na área os quais evidenciam toda a complexidade ainda não compreendida na fisiologia e bioquímica do jejum intermitente, pode-se dizer que a restrição calórica intermitente é capaz de melhorar a manutenção adequada do peso corporal e reduzir transtornos metabólicos, o que implica em redução da incidência de cardiopatias e diabetes, uma das doenças mais prevalentes no mundo contemporâneo.

Dessa maneira, espera-se que a comunidade médica e científica busque compreender a importância da nutrição saudável para melhoria de vida da população, procurando alternativas ao padrão ocidental de alimentação, rico em carboidratos e responsável pelo crescimento vertiginoso do índice de obesidade e doenças metabólicas nos últimos anos, de forma a valorizar a adaptação alimentar, processo evolutivo e capacidade metabólica extensa do ser humano.

Além disso, é necessário compreender que a prática do jejum intermitente exige disciplina e responsabilidade, além de acompanhamento médico adequado, a fim de que não sejam gerados danos secundários à dieta e a saúde do paciente não seja prejudicada, física e psicologicamente.

REFERÊNCIAS

BASILIO, P. G. **Análise da capacidade funcional, perfil metabólico e morfologia do miocárdio de ratos submetidos a dieta intermitente e exercício físico**. 2016. Dissertação de Mestrado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste. UFMS. Campo Grande, 2016.

FERREIRA, K. G. B. **Jejum intermitente: uma revisão de literatura**. 2017. 21 f. Artigo final Graduação em

Nutrição. Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2017 Disponível em:
http://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/UCB-2_21fd9db2442d39447fdd477162e3aadf/Description#tabnav.
Acesso em 13/10/2018.

FONTANA, L. ; PARTRIDGE, L. Promoting health and longevity through diet: from model organisms to humans. **Cell**, v. 161, n. 1, p. 106-118, 2015.

HORNE, B. D.; MUHLESTEIN, J. B.; ANDERSON, J. L. Health effects of intermittent fasting: hormesis or harm? A systematic review. **The American journal of clinical nutrition**, v. 102, n. 2, p. 464-470, 2015.

SOUSA, B. S.de. **Os efeitos do jejum intermitente nos marcadores bioquímicos e antropométricos**. 2016. 16 f. Artigo final Graduação em Nutrição. Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em:
http://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/UCB-2_21fd9db2442d39447fdd477162e3aadf/Description#tabnav.
Acesso em 13/10/2018.