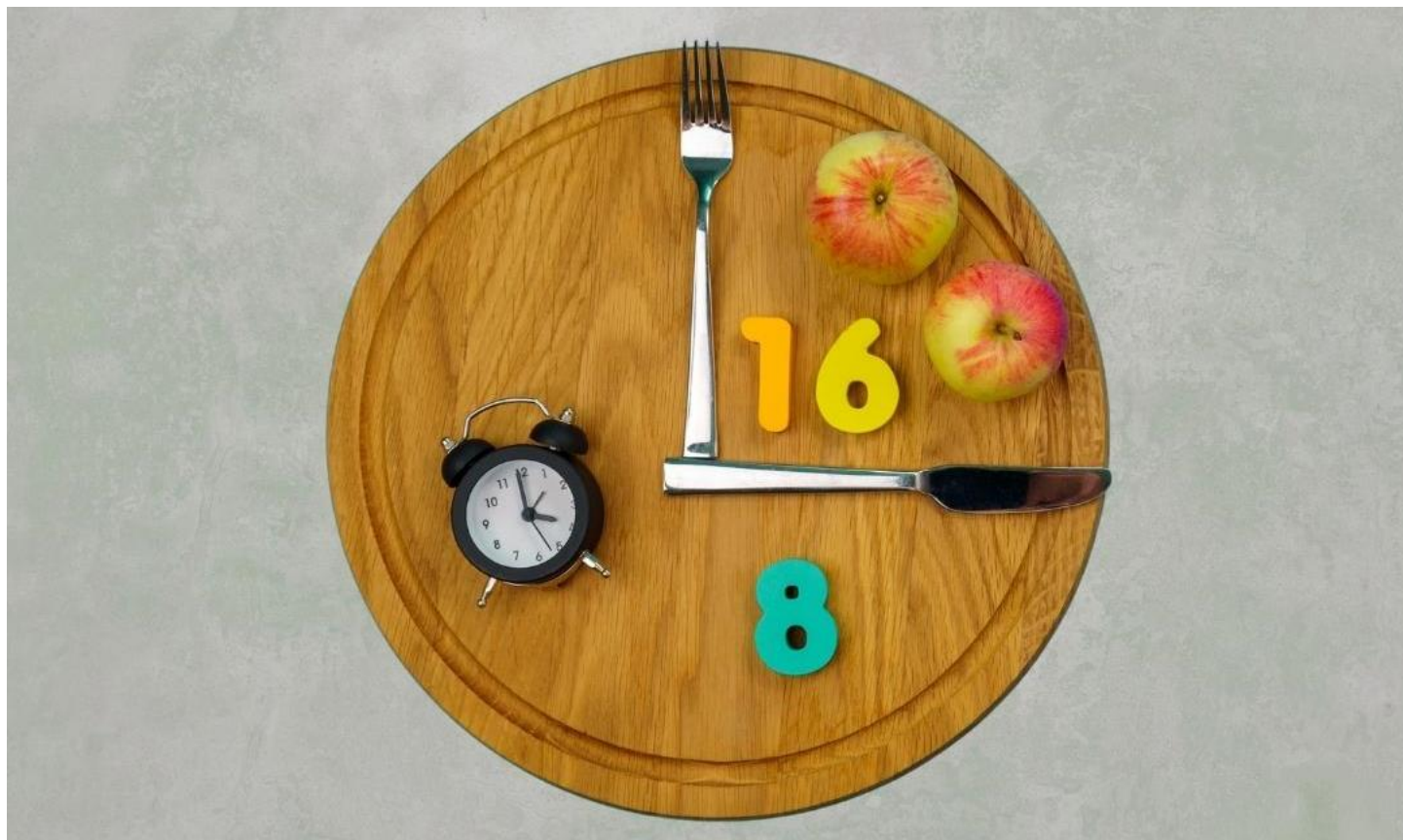




Jejum intermitente: Principais etapas e contraindicações

Nutricionista comenta benefícios da dieta que vem ganhando espaço no mundo fitness e seus possíveis riscos para a saúde



Nos últimos anos, aumentou a popularidade da prática de alternar períodos de jejum, em janelas que podem durar 8h, 12h, 14h, ou mesmo períodos de 24h, nos quais são permitidos somente água, chás e cafés sem açúcar. O chamado “jejum intermitente” é um bom aliado para promover a perda de peso, por conta do déficit calórico, e procurado também por quem deseja desintoxicar o organismo e melhorar a imunidade.

Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, afirma que o principal benefício dessa prática é obrigar o corpo a utilizar a fonte de energia existente e excedente: “Com isso, ocorre a perda de peso, mas também

ocorre a redução do apetite a médio prazo, com uma melhora da resistência à insulina e um aumento da disposição”.

Um estudo inédito no Brasil e no mundo, realizado em cobaias desde 2020 pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), expõe os efeitos positivos e negativos do jejum intermitente. Segundo informações divulgadas pela instituição, o jejum programado, intercalado com atividades aeróbicas, promoveu uma redução na ansiedade e efeitos antidepressivos; contudo, também foram identificados na pesquisa danos em células intestinais e cerebrais. Porém, cientistas acreditam que os resultados podem subsidiar pesquisas clínicas com pessoas saudáveis, adeptas do jejum intermitente, o que traria respaldo para futuras investigações, como na intervenção de doenças como a obesidade.

Outro ensaio clínico, realizado de forma aleatória junto a mulheres com obesidade e projetado no cenário da ciência internacional, forneceu acompanhamento nutricional por 12 meses e orientações reforçadas para a prática de jejum e ajustes na dieta. O acompanhamento foi feito pelo ambulatório de obesidade do Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN), ONG que atua no combate e prevenção à desnutrição e obesidade infantil, que monitorou fatores como peso, composição corporal e exames bioquímicos, para avaliar o perfil metabólico.

Como resultado, apesar da ausência de diferenças clínicas importantes, a pesquisa destacou que “a restrição do período alimentar diária é de fácil aplicação e segura, auxiliando no tratamento nutricional em indivíduos com excesso de peso, sem a necessidade de aquisição de novos alimentos, principalmente para população de

menor poder aquisitivo, garantindo maior adesão”. As informações foram divulgadas pela Faculdade de Nutrição (Fanut) da Universidade Federal de Alagoas (Ufal).

Contraindicações e período após o jejum intermitente

De acordo com Cintya Bassi, “a prática não é recomendada aos diabéticos, pessoas com hipotireoidismo não tratado, desnutridos, com propensão a transtornos alimentares ou gestantes, entre outros exemplos”. Desse modo, é indicada uma consulta junto a um profissional, para orientações individuais e definir, com segurança, estratégias iniciais e evolução.

Segundo especialistas, o mais recomendado aos iniciantes é começar fazendo uma vez por semana, por no máximo 16 horas. Desse modo, o período pode ser aumentado gradualmente, de acordo com a adaptação do indivíduo. Além de obter orientações de um médico ou nutricionista, uma dica aos que desejam iniciar a prática é reduzir a ingestão de carga calórica durante as refeições e acrescentar ao cardápio alimentos que aumentem a saciedade, antes mesmo de iniciar o jejum, o que facilitará o processo de adaptação.

Após a prática, o indicado é consumir, em pequenas porções, alimentos de fácil digestão e com baixo índice glicêmico, o que ajuda a preservar os resultados obtidos durante o jejum intermitente. Deve-se evitar alimentos fritos, processados, industrializados e preparados com muita gordura, como batata frita, coxinha, sorvete, biscoito recheado ou comidas congeladas.

