

EFEITOS METABÓLICOS DO JEJUM INTERMITENTE¹

Jordana Teixeira Giménez², Roger Costa Beber³, Karina Ribeiro Rios⁴

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

⁴ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição

Introdução/Objetivos: O jejum intermitente é um padrão alimentar que envolve ciclos alternados de ingestão de alimentos e períodos de jejum. É importante observar que o jejum intermitente não se trata de uma dieta específica com restrições alimentares, mas sim de um método de controle do horário das refeições. O jejum visa a perda de gordura, melhoria do perfil lipídico, redução da inflamação, diminuição da resistência à insulina, produção reduzida de radicais livres e mudanças hormonais e hipotalâmicas. Essas mudanças impactam a regulação da fome. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo examinar os efeitos metabólicos resultantes do jejum intermitente. **Metodologia:** Como método, foi realizada uma pesquisa de delineamento bibliográfico de natureza exploratória realizada a partir de referências relacionadas ao tema. Consultaram-se as seguintes bases de dados: Scielo e Google Acadêmico. Foi utilizado o termo jejum intermitente como critério de busca, com estudos equivalentes ao período de 2009 a 2022. **Resultados e Discussão:** A perda de peso durante o jejum intermitente é atribuída ao estado cetogênico, que utiliza ácidos graxos e cetonas para obter energia a partir do metabolismo lipídico. Esse estado metabólico se mostra benéfico, reduz o risco cardiovascular e controla condições como a obesidade e a síndrome metabólica. A sincronização do jejum intermitente com o ritmo circadiano parece ser essencial para alcançar resultados benéficos. No entanto, os resultados quanto às variações hormonais são contraditórios, e a capacidade de manutenção a longo prazo do jejum intermitente pode ser um desafio devido à fome e à insatisfação que alguns pacientes relatam. **Conclusão:** Embora existam evidências sobre os benefícios do jejum intermitente, muitos estudos destacam a necessidade de mais pesquisas para obter evidências mais sólidas e estatísticas precisas. A falta de estudos de longo prazo e a variedade de protocolos de jejum tornam o cenário ainda obscuro. Portanto, incentiva-se a realização de mais pesquisas para entender melhor os efeitos do jejum intermitente no metabolismo humano.

Palavras-chaves: Jejum. Metabolismo. Alteração metabólica.