

JEJUM INTERMITENTE: UMA REVISÃO¹

Hiago Ruan de Lima², Tainara Jungton Bonmann³, Karina Ribeiro Rios⁴

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

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Biomédica. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. E-mail: tainara.bonmann@sou.unijui.edu.br

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

Introdução/Objetivo: Diversas estratégias alimentares têm sido pauta de extensas discussões entre especialistas do campo da saúde e área da nutrição, bem como tem chamado a atenção de pessoas que buscam diversos resultados na composição corporal e melhora nos parâmetros de saúde. Atualmente, o jejum intermitente tem se destacado devido seus benefícios, porém não há consenso quanto à eficácia; além disso, os prejuízos são igualmente destacados, sendo então uma prática ainda controversa. Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo esclarecer sobre os benefícios e malefícios do jejum intermitente. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa onde o levantamento bibliográfico foi realizado por meio de busca em artigos científicos em português e inglês indexados em bancos de dados das ciências da saúde em geral, tais como Pubmed e Scientific Electronic Library Online (SCIELO), utilizando publicações entre os anos de 2017 a 2023. Para a busca de materiais, utilizou-se o descritor “jejum intermitente”, “benefícios”, “efeitos adversos”. **Resultados e discussão:** Foram encontrados 101 artigos no período de 2019 a 2023. No jejum intermitente ocorrem períodos onde acontece a isenção espontânea da alimentação e bebidas que contenham calorias, existindo diversos métodos de execução que incluem o jejum de 12h a 4 dias. Os estudos mostram que o jejum intermitente traz benefícios levando à diminuição do peso corporal e redução da pressão arterial sistólica, níveis de homocisteína, resistência à insulina e níveis de insulina. Esta técnica pode ser usada como estratégia para promover a saúde metabólica e perda de peso corporal em pessoas que conseguem tolerar com segurança o período sem comer, pois até mesmo um único intervalo de jejum pode reduzir concentrações basais de biomarcadores de doenças crônicas. Este método deve ser utilizado com supervisão de profissionais da saúde como o nutricionista ou médico. Contudo, o jejum intermitente traz efeitos adversos a curto e longo prazo. A curto prazo, nota-se sintomas como fraqueza, dor de cabeça, irritabilidade, diarreias, câimbras musculares, tontura e alterações de humor; já a longo prazo, pode levar a um ganho de peso ainda maior, estresse físico e psicológico e em casos mais graves, o surgimento de doenças como anorexia nervosa, anemias, deficiência de zinco e deficiência de diversos micronutrientes. **Conclusão:** Embora o jejum intermitente seja efetivo para a perda de peso e promoção da saúde metabólica, essa estratégia deve ser utilizada com cautela devido seus efeitos adversos. A tolerância ao jejum também deve ser observada. Ademais, qualquer dieta que imponha restrição severa aguda sem acompanhamento de profissionais da saúde, como o nutricionista, pode causar diversos problemas à saúde, não apenas física, mas mental e alterações metabólicas inesperadas. A adoção de um estilo de vida saudável com dieta equilibrada, associada a atividade física, devem ser priorizados.

Palavras-chave: Jejum intermitente. Saúde. Alteração metabólica. Emagrecimento.