



EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE EM ANIMAIS E EM SERES HUMANOS

Gabriela Nogueira Matschinski¹; Samuel José Volpato¹; Andréia Machado Cardoso¹;
Leandro Henrique Manfredi¹

¹Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Chapecó/SC

Introdução: Mecanismos fisiológicos como a gliconeogênese e lipogênese foram selecionados em prol da sobrevivência no jejum. Atualmente, o homem abandonou o comportamento de jejuar. Estudos mostram, porém, que o jejum pode ser benéfico em detrimento à alimentação frequente. Nesta revisão, estudos dos efeitos do jejum intermitente foram levantados para aferir o impacto deste na saúde e doença.

Objetivo: Descrever os principais efeitos do jejum intermitente encontrados na literatura. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, realizada por busca pelas palavras chaves: “caloric restriction”, “intermittent fasting”, “insulin resistance” nas bases Scielo e Pubmed. Foram incluídos artigos com índice de citação maior que 3 e excluídos trabalhos inconclusivos. **Resultados:** Foram incluídos 17 estudos. Estudos em roedores utilizaram jejum intermitente em comparação à uma dieta *Ad Libidum* e/ou restrição calórica. Redução de gordura visceral e maior mobilização de ácidos graxos foram relatados em seis trabalhos. Três deles, indicaram maior conservação da massa magra comparados ao grupo controle. Redução nos níveis plasmáticos de glicose e insulina foram descritos em quatro estudos. Dois estudos apontaram aumento da longevidade em camundongos e, dois, da plasticidade neural. Em humanos, seis estudos mostraram diminuição do colesterol sérico e triglicerídeos; três indicaram redução da inflamação, outros três diminuição de marcadores de estresse oxidativo e um, melhora na atividade cardiovascular. Melhora do metabolismo da glicose foi verificada em quatro estudos e um sugere que este efeito poderia reduzir os riscos de câncer. **Conclusão:** Inferem-se numerosos benefícios na saúde dos indivíduos que realizaram jejum intermitente. Contudo, os



estudos em humanos carecem de um grupo em restrição calórica para melhor definir se os efeitos são provenientes do jejum ou da restrição energética.

Palavras chaves: “fasting” “intermittent fasting”, “caloric restriction”