

JEJUM INTERMITENTE: um relato de caso

Jéssica Daniela Schröder¹

Tácio de Oliveira²

Leandro Manfredi³

Introdução: O jejum intermitente (JI) é um hábito que prevê períodos de abstinência alimentar, induzindo assim uma alteração metabólica. Este padrão alimentar tem mostrado benefícios na dislipidemia, obesidade, doenças neurodegenerativas (Alzheimer e Parkinson), elevação da expectativa de vida e defesa imunológica a agentes infecciosos. **Objetivos:** Apresentar a experiência do jejum intermitente na composição corpórea e na dosagem sérica lipídica em um indivíduo do sexo masculino. **Metodologia:** Indivíduo masculino, branco, agricultor, 55 anos, 1,74 de altura, hipertenso, foi submetido ao JI com restrição calórica por 16 horas diárias durante dois meses, sendo estabelecida alimentação livre entre as 12 até 20 horas. Entre os intervalos era permitido livre consumo de água. Foi mantida a dieta rotineira prévia, sem alterar o valor calórico do habitual, não sendo avaliadas quantidades e porções de nutrientes consumidos. Foram realizados dois exames sanguíneos: um pré e pós JI. **Resultados e discussão:** Foi observada uma redução de 5 kg na massa corporal (112kg para 107 kg) e uma redução de 10 cm na circunferência abdominal. Ocorreu uma redução no colesterol total (253 vs. 233mg/dl após JI), nos triglicerídeos (185 vs. 155 mg/dl), no HDL (51 vs. 53 mg/dl), no LDL (147 vs. 149mg/dl), glicose de jejum (72 vs. 97 mg/dl) e TSH (1,030 vs. 0,575 μ UI/ml). **Conclusão:** Os benefícios do JI na redução da obesidade e sobrepeso é um fato analisado em diversas pesquisas, como exemplo de Conley *et. Al.* que evidenciou tal fato em uma pesquisa com um grupo de homens obesos. Neste relato de experiência foi confirmada uma redução de peso associada à circunferência abdominal, em conjunto de uma melhora significativa dos índices lipídicos. Em especial o triglicerídeo teve uma diminuição de 30 mg/dl e o colesterol total de 20 mg/dl no decorrer dos dois meses, inferindo-se que o JI pode ser agregado a tratamentos de dislipidemia e na redução das taxas de obesidade.

- 1- Acadêmica de Medicina da Universidade Federal da Fronteira SUL (UFFS, campus Chapecó). jessi.jds@hotmail.com
- 2- Médico, Residente de Cirurgia Geral do Hospital Regional do Oeste de Chapecó/SC. taciodeolivera4@gmail.com
- 3- Docente do curso de medicina na Universidade Federal da Fronteira SUL (UFFS, campus Chapecó). leandro.manfredi@uffs.edu.br

Palavras-chave: restrição calórica, obesidade, redução de peso, dislipidemia.

Referências

LI, Guolin; BROCKER, Chad N.; YAN, Tingting; et al. **Metabolic adaptation to intermittent fasting is independent of peroxisome proliferator-activated receptor alpha.** *Molecular Metabolism*, v. 7, p. 80–89, 2018.

ERDEM, Yunus; ÖZKAN, Gülsüm; ULUSOY, Şükrü; et al. **The effect of intermittent fasting on blood pressure variability in patients with newly diagnosed hypertension or prehypertension.** *Journal of the American Society of Hypertension: JASH*, v. 12, n. 1, p. 42–49, 2018.

CONLEY, Marguerite; LE FEVRE, Lauren; HAYWOOD, Cilla; et al. **Is two days of intermittent energy restriction per week a feasible weight loss approach in obese males? A randomised pilot study.** *Nutrition & Dietetics: The Journal of the Dietitians Association of Australia*, v. 75, n. 1, p. 65–72, 2018.

- 1- Acadêmica de Medicina da Universidade Federal da Fronteira SUL (UFFS, campus Chapecó). jessi.jds@hotmail.com
- 2- Médico, Residente de Cirurgia Geral do Hospital Regional do Oeste de Chapecó/SC. taciodeolivera4@gmail.com
- 3- Docente do curso de medicina na Universidade Federal da Fronteira SUL (UFFS, campus Chapecó). leandro.manfredi@uffs.edu.br