

Revisão de Temas

PD - (UM18-3754) - BENEFÍCIO DO JEJUM INTERMITENTE EM RELAÇÃO À RESTRIÇÃO CALÓRICA NA DIMINUIÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Joana Couceiro¹; André Carvalho²; Anita Gomes Da Costa³; Carlota Saraiva²; Inês Torrinha²

1 - USF Terra da Nóbrega; 2 - USF Vale do Vez; 3 - USF Arquis Nova

O jejum intermitente (JI) define-se como uma restrição calórica total por um período de tempo superior a 14 horas, não havendo qualquer limitação nas restantes horas do dia. As dietas intermitentes popularizaram-se e têm vindo a tornar-se uma “moda” pela liberdade nutricional poder conduzir à redução do peso, mesmo quando praticadas apenas em dias alternados. Esta redução ocorre devido à metabolização da gordura armazenada nas células, provocada pelo jejum. Sabe-se que ocorrem alterações metabólicas que não só provocam cetose, como modificam os níveis de insulina, de hormona de crescimento, entre outros, contribuindo para a perda de peso.

Na verdade, esta conduta pratica-se há vários anos, nomeadamente, em hábitos religiosos como o Ramadão. Ao contrário do JI, a restrição calórica (RC), conhecida como “dieta convencional”, baseia-se no princípio da diminuição do aporte calórico. Está provado que é eficaz na perda de peso, trazendo benefícios indiscutíveis para a saúde. O objetivo é rever a evidência existente acerca do benefício do jejum intermitente em relação à restrição calórica na diminuição do Índice de Massa Corporal (IMC).

Pesquisa de guidelines, revisões sistemáticas, meta-análises, estudos randomizados controlados e estudos originais nas bases de dados National Guideline Clearinghouse, NICE, Canadian Medical Association, Cochrane, NIHR Centre for Reviews and Dissemination, Bandolier, PubMed, TripDatabase e SUMSearch. Os termos Mesh usados foram: “fasting”; “diet”; “caloric restriction”; “weight loss”; “obesity”. Para atribuição dos níveis de evidência e forças de recomendação foi aplicada a escala Strength of Recommendation Taxonomy (SORT) da “American Family Physician”.

Dos 150 artigos encontrados foram selecionados 7 que cumpriram os critérios de inclusão. Os resultados obtidos revelam que os estudos são concordantes, não se evidenciando a superioridade do JI em relação à RC na redução do IMC. Adicionalmente, um dos estudos mostra que a associação dos dois regimes em simultâneo é uma medida efetiva na diminuição do peso e dos fatores de risco cardiovasculares. A maioria dos estudos tiveram uma duração de 8 a 14 semanas e cerca de 30% dos indivíduos desistiram do regime alimentar, independentemente da “dieta” em que estavam incluídos.

De acordo com a evidência, o JI apresenta resultados semelhantes à RC na diminuição do peso: nível de evidência B. De realçar que em ambos os regimes, a perda de peso fica aquém do necessário para que um indivíduo obeso atinja um IMC normal. Os estudos sugerem que a elevada percentagem de desistência prende-se tanto na dificuldade em manter a motivação dos participantes como na dificuldade dos investigadores em certificarem-se do cumprimento dos planos alimentares. Assim, conclui-se que não há dietas ideais ou mesmo uma que se adapte a todos, surgindo o JI como uma nova opção dietética para a redução de peso. Recomenda-se por isso, que se escolha um regime alimentar adaptado, de forma a manter a adesão o máximo tempo possível.