

Investigação Clínica

PD-074 - (UM20-5434) - JEJUM E MORBIMORTALIDADE

Duarte Nuno Silva¹; Ana Luísa Albuquerque²; Ana Ribeiro E Reis³; Ana Vale Peixoto⁴; Ana Rafaela Esperança⁵; Ana Rita Simões⁶; Carolina Aires⁷; Joana Gonçalves⁸; Joana Silva⁹; Pedro Augusto Simões¹⁰; Telma Ormonde³; Teresa Nogueira¹¹; Inês Rosendo¹

1 - Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; 2 - USF Coimbra Centro; 3 - USFP Mealhada; 4 - UCSP Ansião; 5 - USF Flôr de Sal; 6 - USF Rainha Santa Isabel; 7 - USF São Martinho de Pombal; 8 - UCSP Celas; 9 - USF Araceti; 10 - USF Pulsar; 11 - USF Coimbra Sul

O aumento da Esperança de Vida à Nascimento (EVN) é indissociável do aumento da prevalência das co-morbilidades associadas ao envelhecimento, constituindo estas um desafio à nossa prática clínica. O uso do jejum está na ordem do dia, pois esta prática diz-se associada ao aumento da expectativa de vida útil. Procuramos assim, de forma não invasiva, estudar os hábitos de jejum de uma população idosa em três alturas da vida e relacioná-los com o tempo que já ultrapassaram a sua EVN, assim como o seu perfil de doenças cardiovasculares, neurodegenerativas e oncológicas.

Realizou-se um estudo exploratório observacional e retrospectivo. O tamanho da amostra foi calculado pela ferramenta epidemiológica EpiTools-Ausvet[®]2019, para um intervalo de confiança de 95% e poder de teste 80%. Num estudo multicêntrico, aplicou-se um questionário a pessoas com ≥ 65 anos que vieram a consulta durante um mês em 11 unidades de cuidados primários. Os dados foram analisados no programa SPSS[®]22.0, usando estatística descritiva e inferencial, com testes não paramétricos.

De 161 questionários, cumpriram os critérios de inclusão 153 respostas. A média de idades foi 75,52 anos e, em média, ultrapassaram 25,72 anos a EVN. Na atualidade, a mediana de horas de jejum noturno praticado foi 12h30, e tanto aos 50 como aos 20 anos foi reportada uma mediana de 11h30. A prevalência das doenças estudadas foi tendencialmente menor em quem se considerou praticar jejum agora (≥ 12 horas) e em quem fazia menos horas de jejum aos 20 anos ($p > 0.05$); igualmente, os mais velhos (que ultrapassam mais as suas EVN) praticam hoje mais horas de jejum e, quando eram mais novos faziam menos horas de jejum noturno.

Este estudo tem como vantagem ser original ao estudar o jejum numa população idosa, com diversas doenças crónicas que nos permitiu relacionar diretamente com este padrão alimentar, e ainda funcionam como marcador indireto da longevidade funcional. No entanto, contamos com o viés de memória e variáveis de confundimento, como as horas de sono ou atividade física.

Em relação aos resultados, encontramos também dados paradoxais em roedores na sua longevidade consoante o período da vida em que fazem jejum: sendo benéfico em adultos e prejudicial nos ratos jovens. No caso deste estudo, os idosos podem ter, entretanto, adquirido melhores hábitos alimentares por terem sido diagnosticados com as doenças estudadas. Futuramente, prolongar o jejum noturno poderá constituir uma prescrição de envelhecimento saudável, vantajosa na sustentabilidade social e economia da saúde, o que carece de mais estudos nesta área, aprofundando esta ideia.