

JULIO CAESAR



A dentista Gabriela Passaglia trocou três quilos de massa gorda por músculos seguindo o jejum em dias alternados durante três meses

O RISCO DA COMPULSÃO

Especialista indicam que a dieta pode mascarar ou favorecer distúrbios alimentares, como a anorexia, e compulsões. De acordo com Waldir Coutinho "existem estudos ligando a prática de restrição calórica (mesmo que não o jejum, mas qualquer tipo de dieta) ao aparecimento de compulsão alimentar". Voris aponta que "estudo científico feito em animais mostra que, embora esse tipo de dieta possa promover redução no ganho de peso e trazer alguns benefícios para a saúde, há também consequências indesejáveis. Uma dessas consequências é que a dieta altera o controle do apetite no hipotálamo, fazendo com que os ratos tenham fome o tempo todo, mesmo quando comem".



RESTRIÇÕES

Não existem estudos que garantam a segurança do método para idosos e crianças. Além disso, não é aconselhável que grávidas sigam a dieta. Pessoas que tomam medicação para controle de índice glicêmico, como diabéticos, também não devem fazer jejum.

| CUIDADOS | O limite de horas e a prática associada de exercícios devem ser decididos com a orientação de um profissional de saúde

OS PORÉNS DO MÉTODO

Tendo o emagrecimento rápido o principal motivador de adesão da estratégia, o jejum intermitente, devido a diversa gama de formas de fazer, ainda carece de estudos científicos. De acordo com Maria Lúcia Diniz Araújo, nutricionista pós-doutoranda pela Universidade Federal de Pernambuco e membro do Conselho Regional de Nutricionistas - 6ª Região (CRN6), "não existem evidências científicas que comprovem uma maior eficácia da utilização da estratégia de jejum intermitente em comparação com outros protocolos como o de dieta hipocalórica, por exemplo".

Ponderando que se trata de uma estratégia que tem sido cada vez mais estudada, Waldir Coutinho, diretor do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), acredita que "para que seja recomendado rotineiramente, ainda são necessários mais estudos" acerca do jejum.

A rotina, o limite de horas sem comer, o tempo a seguir com o jejum são questões ainda não fechadas. De acordo com Coutinho, "não se pode fazer vários dias seguidos de jejum, pois o indivíduo pode ter carência nutricional, mas não existe ainda um período pré-estabelecido como máximo". É o que também adverte a médica nutróloga da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), Marcela Voris.

"O jejum pode ser válido, mas pontual para pacientes que buscam redução do peso corporal, desde que feito com o acompanhamento de um profissional da saúde, como o médico nutrólogo, por exemplo. A

prática não deve, entretanto, ser realizada por um período prolongado porque pode desencadear desregulações no sistema nutroneurometabólico, que mantém a regulação corporal e sua disponibilidade energética", aponta. Para nutricionista Mirella Freire, "não é aconselhável fazer todos os dias nem muito menos por tempo indeterminado".

Já por quantas horas deve ser feito, Voris recomenda não passar de 24 horas de jejum. Enquanto a endocrinologista Maria Fernanda Barca sugere que 18 horas seja o limite máximo de tempo sem ingestão calórica. "É aconselhado começar com o de 8 horas e só depois ir estendendo, em um período que seja confortável para o paciente", indica Voris.

Até mesmo o emagrecimento que o jejum provoca tem de ser avaliado, cometa Lara Natacci, nutricionista, mestre e doutora pela Faculdade de Medicina da USP, coordenadora da comissão de comunicação da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban). "O emagrecimento ocorre em função do déficit calórico. Ocorre perda de gordura, mas também de massa magra, o que pode afetar negativamente o metabolismo", alerta. Para evitar isso, o jejum deve ser associado a prática esportiva.

Após três meses seguindo o jejum em dias alternados, a dentista Gabriela Passaglia, 21, relata não ter perdido peso, mas trocou cerca de três quilos de massa gorda por músculos, conforme o seu acompanhamento nutricional. Isso foi possível graças à dieta e à musculação. Sem sentir fome pela manhã, Gabriela faz os exercícios nas primeiras horas do dia, em jejum, e diz não sentir diferença na disposição.

QUALIDADE

O que comer após as horas de jejum

Um dia com jejum de 16 horas e três refeições com restrição de carboidrato, e um dia com cinco refeições balanceadas. Esse é o modelo de jejum intermitente que a dentista Gabriela Passaglia, 21, segue há três meses. "Como não tinha o costume de me alimentar pela manhã, então não foi difícil me adaptar ao jejum. O difícil é manter a dieta. Mas não adianta fazer o jejum e não seguir a dieta nos demais dias", ensina Gabriela.

Fazer o jejum e se alimentar sem regras pode trazer mais malefícios do que benefícios, é o que aponta a endocrinologista Maria Fernanda Barca. Com vários modelos alimentares a serem seguidos junto ao jejum, nenhum deles imposto como regra para os resultados, Barca é adepta da associação do jejum com uma dieta low carb (com baixa ingestão de carboidratos).

"Parte do problema é fazer bagunça com alimentação, depois do jejum. Porque aí leva a uma variação alta da glicose e da insulina. Não adianta fazer o jejum e comer normal, porque acaba acumulando gordura abdominal, devido a oscilação glicêmica", afirma. Nos dias de jejum, a médica indica que as três refeições não devem passar, ao todo, de 450 calorias para mulheres e 600 calorias para homens.

Gorduras não saturadas, presentes nas oleaginosas - castanhas e amêndoas por exemplo -, no salmão, no abacate, e proteínas magras como frango, ovos, peixes e queijos brancos, são as indicações de Barca. A nutricionista Mirella Freire aconselha que se evite "o consumo de alimentos de alto índice glicêmico, como açúcares, farináceos e massas".

Para médica nutróloga da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), Marcela Voris, "é importante nos momentos após o jejum comer alimentos que aumentem a saciedade e repõem os nutrientes, evitando os carboidratos simples como arroz branco, massas", destaca.



Dieta 5:2

O método da dieta 5:2 permite que você coma normalmente 5 dias da semana, enquanto restringe o consumo de calorias para 500 a 600 nos outros dois dias. Assim, pode-se comer normalmente todos os dias exceto em dois na semana, quando só será possível fazer duas refeições pequenas (cada uma com 250 calorias para as mulheres e 300 para os homens).

5 benefícios do jejum intermitente

- Melhora da resistência à insulina
- Ajuste metabólico favorável à utilização eficiente de gordura como fonte de energia
- Biogênese mitocondrial
- Proteção do sistema nervoso central
- Favorece a reparação celular e a detoxificação hepática

5 problemas que o jejum sem acompanhamento pode causar

- Deficiências nutricionais
- Transtornos alimentares, como a compulsão
- Mau humor, irritabilidade, piora na qualidade do sono
- Falta de energia / sonolência
- Queda no rendimento de atletas

FONTES: entrevistas com Lara Natacci, nutricionista, mestre e doutora pela Faculdade de Medicina da USP, coordenadora da comissão de comunicação da [Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição] SBAN; e com a nutricionista Mirella Freire



É aconselhado começar com o de 8 horas e só depois ir estendendo, em um período que seja confortável para o paciente"

MARCELA VORIS
Médica nutróloga