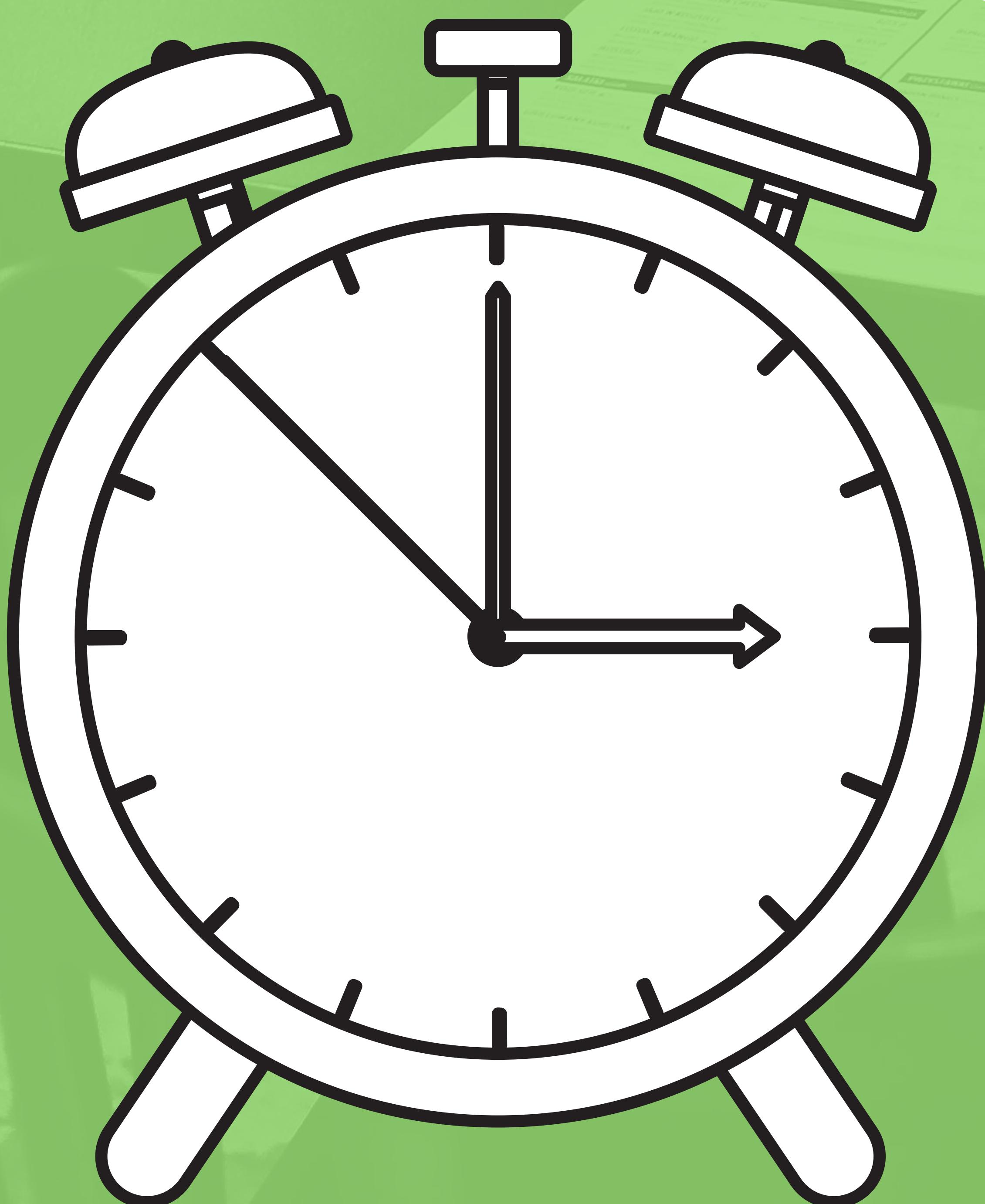
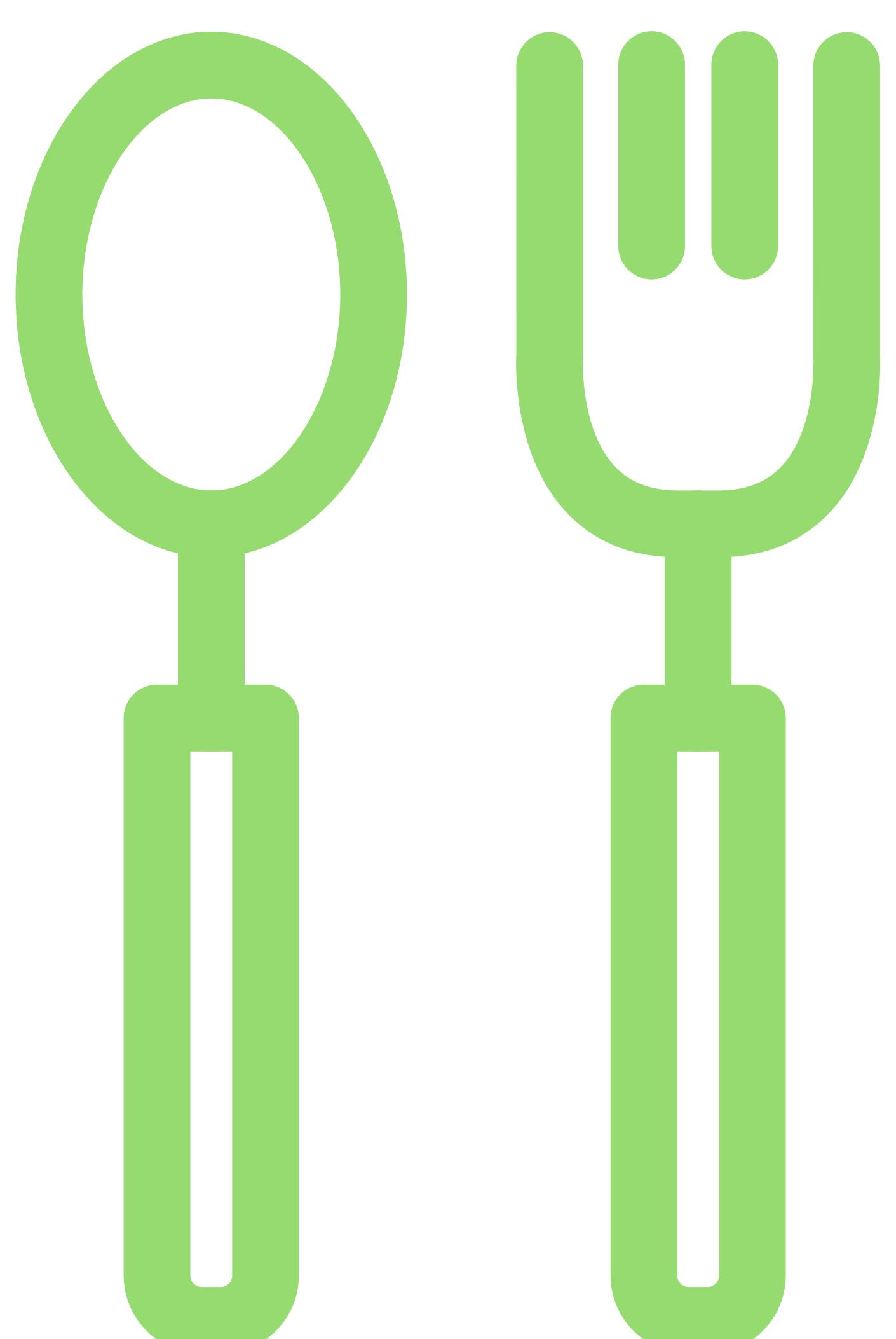


A REDESCOBERTA DO JEJUM E SEUS BENEFÍCIOS



Dra. Leila Gonzaga

Medicina Integrativa e Quântica



WWW.DRALEILAGONZAGA.COM

2021

A REDESCOBERTA DO JEJUM E SEUS BENEFÍCIOS

A ciência moderna redescobriu esta prática humana milenar e vem desmistificando as crenças em torno do jejum. Pesquisas atuais apontam importantes benefícios, como a otimização do metabolismo, melhor função cognitiva, menor incidência de câncer, melhor imunidade, maior longevidade e melhor controle do peso.

A história humana é pautada na fome e sobrevivência. O organismo parece ter sido programado para lidar com a fome, mas não com o excesso de alimentação. Baseado nesta inteligência biológica, desde tempos remotos, o jejum é recomendado como uma maneira de cura e transformação, quer seja através da promoção da saúde, do desenvolvimento espiritual, ou como ferramenta para se tentar mudar uma situação política ou social.

Praticado há milhares de anos, o jejum é uma das mais antigas terapias médicas comprovadas pela história da humanidade. Desde Hipócrates – “pai da medicina ocidental” –, esta terapia era oferecida como tratamento de doenças agudas e crônicas, segundo a observação de que a infecção era frequentemente acompanhada por perda de apetite. Pitágoras, Platão, Asclepíades, Plutarco e muitos outros estudiosos da antiguidade exaltavam os poderes terapêuticos do jejum. A medicina ayurvédica, o sistema de cura mais antigo do mundo, sempre defendeu o jejum como um tratamento importante, como a prática do Ekadasi, baseado nas fases da lua e praticado há mais de 5.000 anos.

No âmbito espiritual, em quase todas as religiões e tradições espirituais do mundo pode se ver a prática do jejum, incluindo o cristianismo, o judaísmo, o budismo e o islamismo. Em algumas religiões, a escolha do jejum como ruptura de hábito e manifestação do poder humano de autocontrole soma-se ao aumento concomitante da sensação de calma, alerta mental e melhor humor ou ânimo. Essas melhorias sentidas podem representar um mecanismo adaptativo que promovia a sobrevivência e a busca por alimentos.



A REDESCOBERTA DO JEJUM E SEUS BENEFÍCIOS

Há anos o jejum tem sido usado na Europa como tratamento médico. Muitos spas e centros de tratamento, especialmente na Alemanha, Suécia e Rússia, usam o jejum com supervisão médica. Nas últimas décadas, a prática ganhou popularidade através da medicina alternativa americana, que foca no benefício da desintoxicação, seguindo o princípio de que o acúmulo de substâncias tóxicas no organismo é responsável por muitas doenças e condições. Sob ótica semelhante, desde 1935 a ciência vem mostrando que uma restrição calórica em todos os seres estudados – desde leveduras a humanos – proporciona um aumento da extensão da vida e proteção contra doenças relacionadas ao envelhecimento.

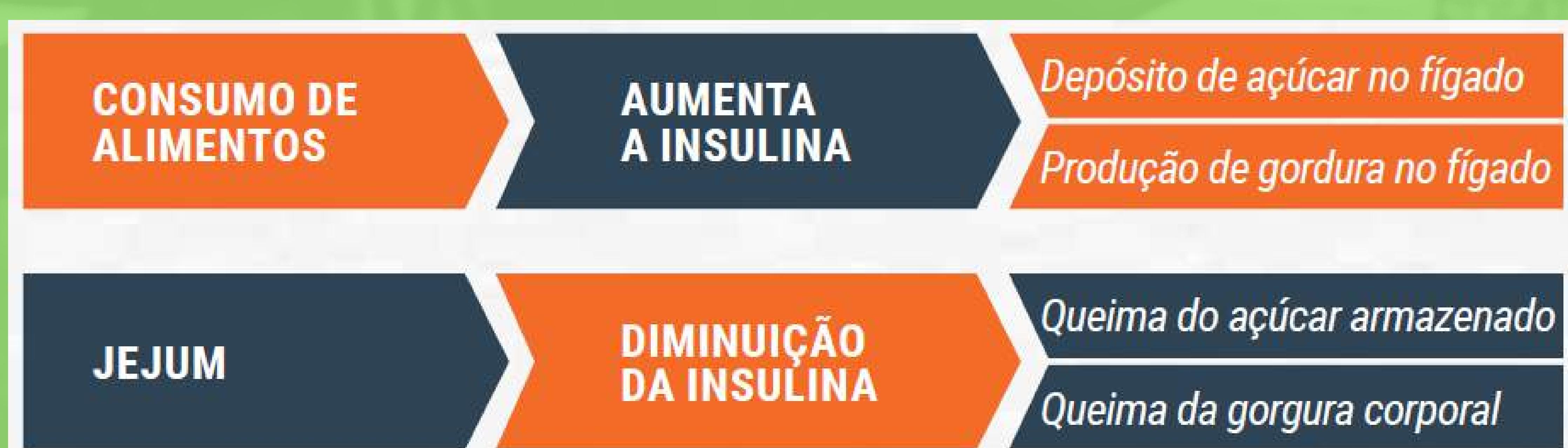


DEFININDO JEJUM TERAPÊUTICO

O jejum é a abstinência total da ingestão de alimentos, por vontade própria, durante um período. Porém, alguns autores utilizam o termo jejum em dietas de macronutrientes específicos com ingestão de 25% das necessidades energéticas. O tipo de jejum praticado pode conter variações, dependendo dos objetivos e especificidades de cada pessoa que o realiza. E desde que somos tão distintos uns dos outros, é muito positiva a existência de vários tipos de protocolos de jejum já estudados pela ciência, comprovando seu alcance preventivo e seu potencial para tratamento de doenças ou desequilíbrios. De maneira bem simplificada, a abstinência da ingestão de alimentos por períodos determinados permite que o seu organismo possa focar em suas funções de reparo celular e rejuvenescimento dos tecidos, entre outras, ao invés de precisar continuamente despender energia com o processo de digestão. Os potenciais benefícios do jejum intermitente são muitos e podem ser aproveitados de maneira preventiva ou curativa, associando-o a outras terapias.

O QUE ACONTECE COM O CORPO DURANTE O JEJUM

Quando comemos um alimento que aumenta o açúcar no sangue (glicemia), ocorre a liberação de insulina, o hormônio-chave para o aproveitamento imediato e o armazenamento da energia consumida. Normalmente ingerimos mais energia do que o corpo precisa utilizar de imediato. O restante dessa energia é armazenada no fígado e no tecido muscular em forma de glicogênio, para uso posterior. Durante os estágios iniciais do jejum, a glicose sanguínea e a insulina caem, e a medida que as moléculas de glicose e o glicogênio (glicose armazenada) se esgotam, o corpo passa a utilizar a gordura como fonte primária de energia.



ROMPENDO MITOS DO JEJUM

1. NÃO TOMAR CAFÉ DA MANHÃ ENGORDA?

» Não. O café da manhã é benéfico para algumas pessoas, mas para outras não. Um ensaio clínico controlado randomizado de 2014 comparou o consumo ou não do café da manhã em 283 adultos com obesidade e sobre peso e concluiu que o hábito de realizar esta refeição não influencia na perda de peso.

2. JEJUAR DESACELERA O METABOLISMO?

» Não. O jejum aumenta o metabolismo e isto é devido a diferentes fatores, como a liberação de alguns hormônios do estresse (ex.: norepinefrina e cortisol), os quais estimulam o organismo para utilizar as células adiposas como fonte de energia e influenciam para uma menor perda de massa magra. A redução do metabolismo acontece com dietas hipocalóricas por períodos prolongados, e não por pequenos períodos de jejum.

3. A FOME AUMENTA COM O JEJUM?

» Não. Uma potencial barreira para o jejum é a preocupação das pessoas em relação a passar fome. Já os dados sugerem que as barreiras preconcebidas ao jejum não correspondem à realidade vivida por aqueles que praticam de forma regular. Pelo contrário, o jejum diminui o hormônio estimulante da fome, a grelina, e pacientes que adotaram a prática relataram que o apetite tende a diminuir.

4. O CÉREBRO NECESSITA DE UMA CONSTANTE FONTE DE GLICOSE?

» Não. Além da glicose, os corpos cetônicos são uma grande fonte de combustível para o cérebro, que, inclusive, pode funcionar metabolicamente melhor com eles. Quando a glicose dos alimentos e o glicogênio do fígado e dos músculos acabam, a energia é produzida endogenamente pelo processo chamado de gliconeogênese, no qual ocorre a transformação de proteínas e gorduras em glicose. Posterior ao segundo ou terceiro dia de jejum, os níveis baixos de insulina estimulam a lipólise para produzir corpos cetônicos que proverão energia ao cérebro.

5. O JEJUM CAUSA BAIXA DE AÇÚCAR NO SANGUE (HIPOGLICEMIA)?

» Não. Os níveis de glicose no sangue são monitorados de perto pelo organismo e existem múltiplos mecanismos compensatórios para mantê-los em um nível adequado através do glicogênio, gliconeogênese e glicerol (transformando gordura em energia).

6. O JEJUM PRIVA O CORPO DE NUTRIENTES?

» Não. Existem dois tipos de nutrientes: micro e macronutrientes. Durante o período de jejum, o corpo recicla os elementos que seriam eliminados pela urina e fezes. Uma alimentação saudável entre os períodos de jejum repõe todos os nutrientes necessários.

BENEFÍCIOS DO JEJUM

AUMENTO DOS NÍVEIS DO HORMÔNIO DO CRESCIMENTO (GH)

Durante o jejum, os níveis deste hormônio podem aumentar até cinco vezes, o que ajuda na queima de gordura, no desenvolvimento de massa magra e no ganho muscular.

REPARO CELULAR

O jejum leva o organismo a iniciar a autofagia (degradação e remoção de componentes não mais úteis da própria célula), ocorrendo importantes processos de reparos celulares para a manutenção da saúde celular e melhor adaptabilidade ao estresse, o que, consequentemente, leva a uma maior proteção imunológica contra doenças.

EXPRESSÃO GENÉTICA

Existem mudanças nos genes e moléculas, com efeitos no metabolismo, relacionados com a prevenção ou tratamento de câncer e longevidade cerebral. Estudo em humanos mostrou que o jejum reduziu muitos dos efeitos colaterais da quimioterapia.

EFEITO PARASSIMPÁTICO

O jejum aumenta a atividade parassimpática (mediada pelo neurotransmissor acetilcolina) nos neurônios autônomos que inervam o intestino, o coração e as artérias, resultando em melhor mobilidade intestinal, redução da frequência cardíaca e pressão sanguínea.

EFEITO LIPOLÍTICO

O jejum estimula o sistema nervoso simpático sobre as células adiposas com liberação localizada de noradrenalina com efeitos lipolíticos – que promove maior mobilização de gordura, poupando o glicogênio muscular –, antes inibidos pela insulina.

SAÚDE CARDIOVASCULAR

Redução de diversos parâmetros para o risco de doenças cardiovasculares, incluindo níveis elevados de açúcar no sangue (altamente danoso para as paredes vasculares), pressão arterial (pelo efeito diurético na ausência da insulina), lipoproteínas de densidade muito baixa (VLDL), concentrações de triglicerídeos, tecido adiposo, perda de peso, além de aumento do HDL (colesterol saudável).

BENEFÍCIOS DO JEJUM

NEUROPLASTICIDADE

Tanto o jejum quanto uma dieta calórica restritiva afetam o metabolismo energético, reduzem a inflamação, o estresse oxidativo e a resistência insulínica, protegendo os neurônios contra fatores genéticos e ambientais. Diante da duração e da prática frequente do jejum observa-se o aumento da neuroplasticidade, que é a facilidade que o cérebro encontra de se regenerar e responder a doenças e danos causados. Isso porque o jejum estimula a produção de BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), uma proteína que fomenta a neurogênese, que é a criação de novos neurônios e sinapses.

REDUZ MARCADORES DE INFLAMAÇÃO E DOENÇAS CRÔNICAS

O jejum reduz marcadores de estresse oxidativo e aumenta os níveis de ácido úrico, que também funciona como um antioxidante. Os indicadores de inflamação, incluindo o fator de necrose tumoral- α , homocisteína e os níveis de proteína-C reativa também se mostram reduzidos.

PERDA E MANUTENÇÃO DO PESO

O jejum promove o aumento do metabolismo, do gasto de energia em repouso e da perda de massa gorda, enquanto preserva a magra. Segundo estudos, dependendo da condição, além da prática do jejum intermitente, é necessário a adoção de uma dieta saudável com restrição calórica, baixa em proteínas animais e rica em vegetais.

REDUÇÃO DOS NÍVEIS DE INSULINA

Prevenção e melhora do diabetes tipo 2, prevenção da progressão do diabetes tipo 1, alterando a expressão das sirtuininas e do gene.

LONGEVIDADE

Embora as evidências positivas quanto à extensão da longevidade sejam baseadas em estudos realizados em animais, os principais fatores envolvidos no envelhecimento que são desacelerados pela restrição de calorias em seres humanos incluem: 1) redução do dano oxidativo a proteínas, DNA e lipídios; 2) redução da inflamação crônica; 3) eliminação de proteínas e organelas disfuncionais; e 4) diminuição da glicose, insulina e IGF-I.

DIFERENTES MÉTODOS DE JEJUM

JEJUM DE 12 HORAS

Um jejum de 12 horas realizado todos os dias, mais uma dieta saudável composta por alimentos integrais e frescos poderia ser uma excelente técnica preventiva contra a obesidade e suas consequências, porém talvez não suficiente para a sua reversão.

JEJUM DE 16 HORAS

Conhecido também como “Leangains”, oferece mais benefícios que o jejum de 12 horas. No caso de o objetivo principal ser o ganho muscular, inclua uma dieta rica em proteínas, ciclagem de carboidratos (alternância de períodos de low-carb com períodos de ingestão moderada de carboidratos) e treinos em jejum (consumindo a maior quantidade de calorias no pós-treino).

JEJUM DE 20 HORAS

Conhecido também como a “dieta do guerreiro” que, quando comparado a jejuns mais curtos, apresenta uma melhoria nos parâmetros glicêmicos, insulínicos e sobre outros hormônios.

JEJUM DE 24 HORAS

Popularizado pelo “guru da perda de peso”, Brad Pilon, é conhecido atualmente também como “eat stop eat”, nome do seu livro. Neste regime, se preconiza jejuar por 24 horas completas sem deixar de comer nenhum dia. O autor do livro recomenda esta técnica de 1 a 2 vezes por semana.

O diagrama ilustra a rotina alimentar de Brad Pilon ao longo de uma semana (S: Segunda, T: Terça, Q: Quarta, Q: Quinta, S: Sexta, S: Sábado, D: Domingo). A tabela é dividida em três refeições principais: Café (manhã), Almoço (meia-noite) e Janta (20h). As refeições são rotuladas com C (Café), A (Almoço) ou J (Janta). As pausas entre as refeições são rotuladas com Jejum. Nota: Após a janta, às 20h, começa o jejum.

S	T	Q	Q	S	S	D
C Jejum		C Jejum		C C C		Café
A Jejum		A Jejum		A A A		Almoço
J 20h	J 20h	J 20h	J 20h	J 20h	J 20h	J 20h

Após a janta, às 20h, começa o jejum.

Após 24h rompe-se o jejum com uma refeição de baixo IG.

DIFERENTES MÉTODOS DE JEJUM

JEJUM 5:2

Popularizado primeiramente no Reino Unido pelo médico e produtor de TV Dr. Michael Mosley, autor de “The Fast Diet”, o protocolo 5:2 prescreve dois dias durante a semana de uma dieta de 500kcal para mulheres e 600kcal para os homens. Os outros 5 dias, que podem ser consecutivos ou alternados, a alimentação é normal. Dependendo da qualidade das calorias, este tipo de protocolo traz os mesmos benefícios que um jejum absoluto.

JEJUM DE DIAS ALTERNADOS

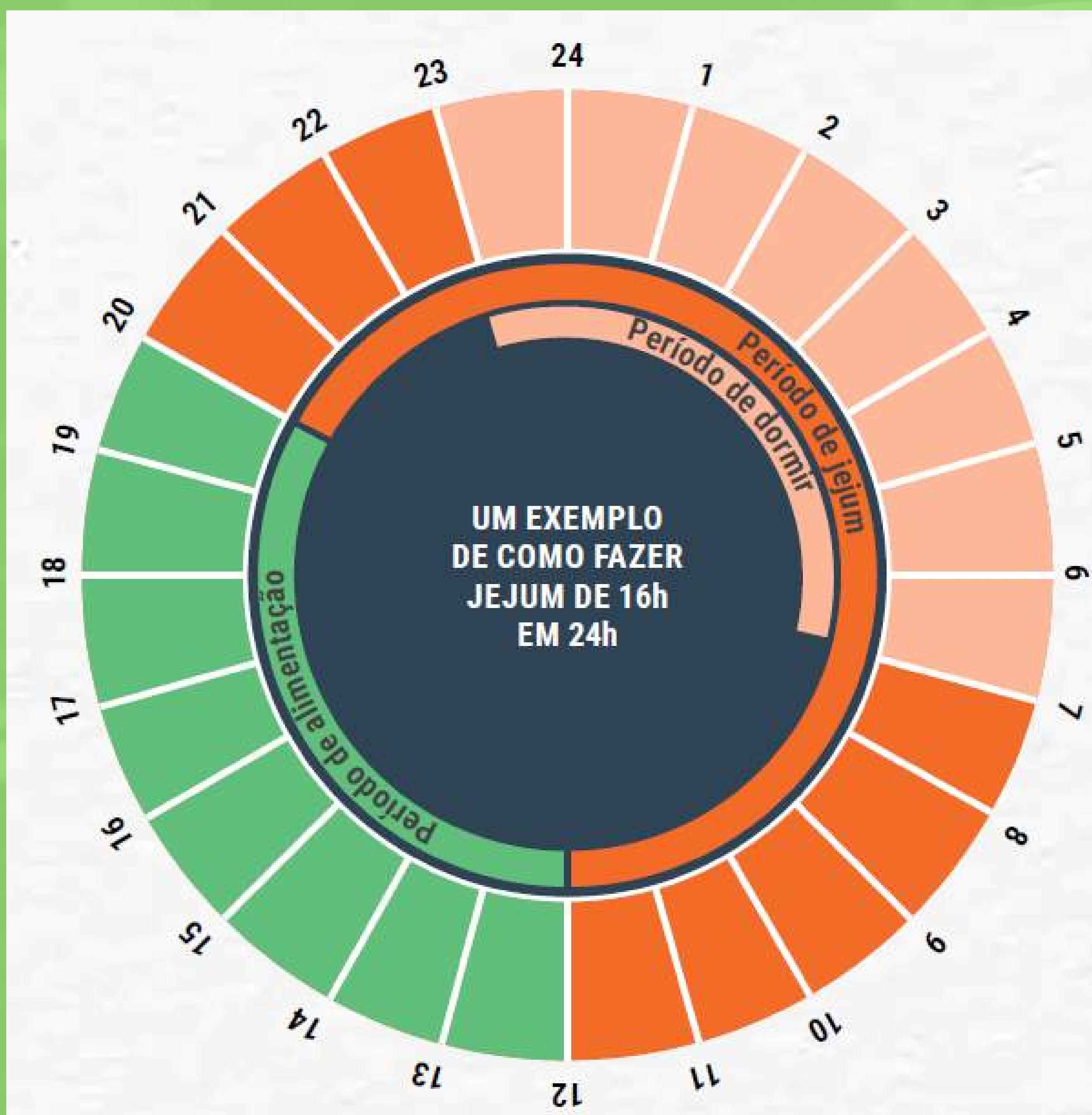
Neste protocolo, assim como o jejum 5:2, é permitido comer aproximadamente 25% da necessidade energética individual nos dias de jejum.^{9,26} A diferença é que no jejum de dias alternados, como o nome indica, a pessoa come normalmente um dia e no seguinte jejua, e assim sucessivamente. Este é um dos protocolos de jejum intermitente mais comumente estudado e com melhores resultados para a perda de peso, cardioproteção e aumento da expectativa de vida.



COMO COMEÇAR O JEJUM INTERMITENTE

Você concebe a possibilidade de fazer jejum? Imagine jantar às 20h, ir dormir às 23h e tomar café às 8h, assim você já fez um jejum de 12h; se pular o café da manhã e só almoçar, você consegue um jejum de 16h. Pode ser muito simples.





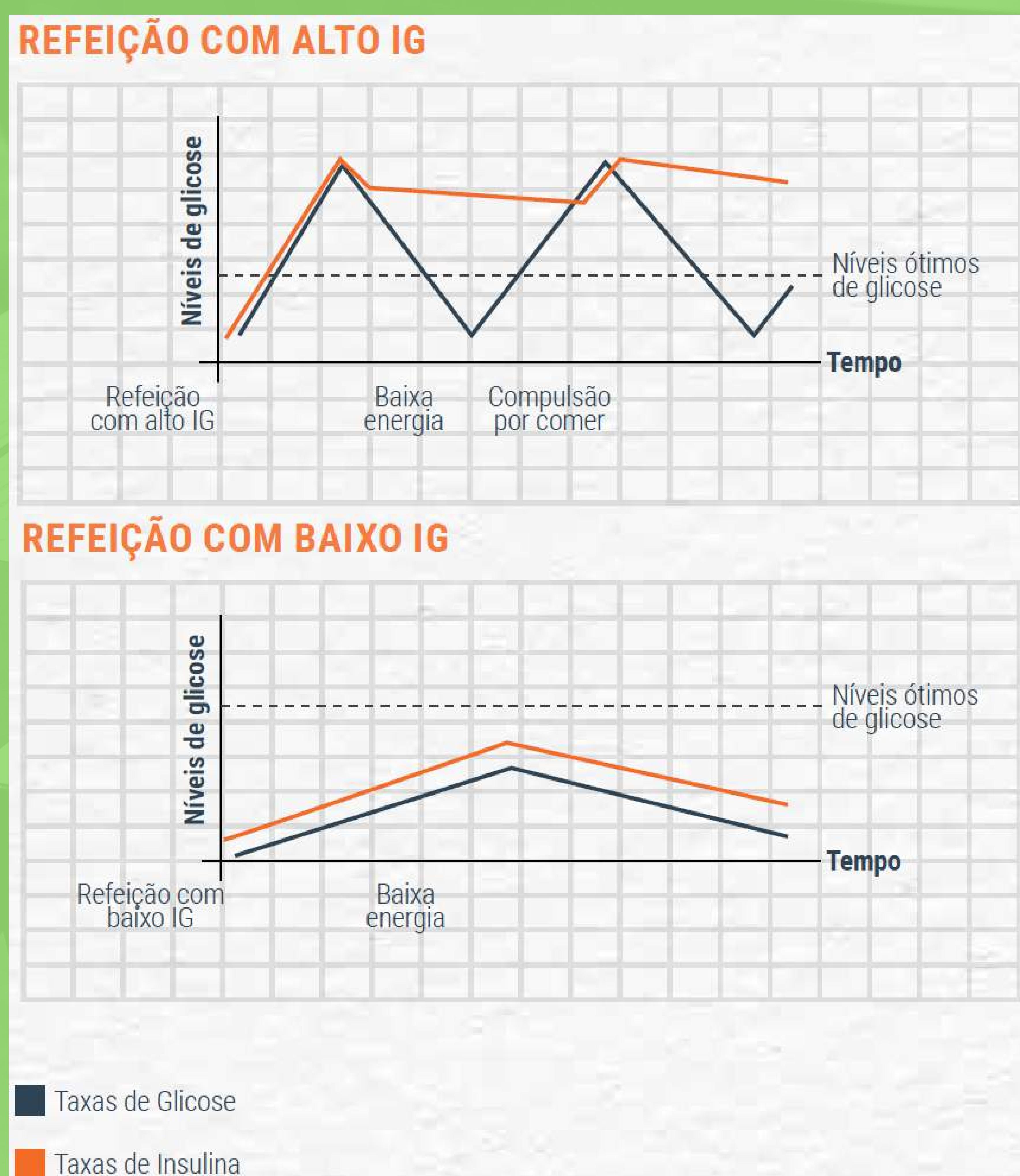
JEJUM 5:2

Populaassim você já fez um jejum de 12h; se pular o café da manhã e só almoçar, você consegue um jejum de 16h. Pode ser muito simples.

Para começar a prática do jejum, em primeiro lugar, é ideal se livrar dos paradigmas culturais sobre a necessidade de realizar muitas refeições ao dia. Com isso, volta-se ao instinto natural de comer quando se sente fome, reduzindo de forma progressiva o número de horas do dia que se come. Claro, você não precisa passar mal, mas ir se adaptando gradativamente e ensinando o seu corpo a ser cada vez mais capaz de fazer a gliconeogênese. Você pode começar um jejum de 12h e gradualmente ir aumentando a quantidade de horas. Quando comemos uma refeição de alto índice glicêmico (IG), é comum sentirmos fome mais rápido por causa da queda de glicemias. Então, se o seu metabolismo está “acostumado” ou “dependente” de carboidratos refinados, seria importante você ir trocando o conteúdo de sua alimentação por mais gorduras saudáveis, proteínas e carboidratos provindos de vegetais e frutas para iniciar a quebra deste hábito, facilitar e tornar mais prazeroso o jejum. Um maior consumo de gorduras saudáveis (por ex., abacate, oleaginosas, azeitonas, sementes de linhaça, girassol ou chia, sardinha e azeite de oliva) faz com que o corpo vá progressivamente se acostumando a usar a gordura como “combustível”, e perdendo a dependência dos carboidratos como fonte de energia.

A cefaleia, tontura, e/ou fraquezas sentidas durante algum momento do jejum podem ser sinais de hipoglicemias, servindo de alerta que o seu organismo ainda não se adaptou à mudança, mas não motivo de preocupação. Não se exija fisicamente nesse momento, e pratique a paciência para o seu organismo se adaptar melhor. Depois que descobrir o tipo de jejum mais confortável e o que dá mais resultado para você, se um jejum de 16 ou 20 horas, por exemplo, preocupe-se em melhorar a qualidade da sua dieta nas 8 ou 4 horas de alimentação restantes do dia. Tão importante quanto passar pelo período de adaptação é aceitar quando não conseguir alcançar o tempo total do jejum a que se propôs. Escutar o seu corpo faz parte do processo.

ÍNDICE GLICÊMICO E PERCEPÇÃO DE FOME



Consulte seu médico antes de realizar um jejum. É importante começar a prática gradualmente, iniciando em horário que lhe seja confortável para que o seu corpo possa ir se adaptando às mudanças e que você possa desfrutar do processo.

Para romper o jejum é importante ingerir alimentos de baixo índice glicêmico. Nos horários de alimentação pós-jejum, é recomendável ter uma dieta natural, saudável e rica em nutrientes para evitar uma deficiência nutricional.

Pacientes com diagnóstico de gota, pessoas sob medicação, diabetes e refluxo gastroesofágico precisam ter cautela ao realizar o jejum.

Algumas contraindicações absolutas para o jejum são:

- 1. Pessoas severamente mal nutritidas ou abaixo do peso**
- 2. Menores de 18 anos**
- 3. Gestantes e lactantes**

Jejum é uma decisão que podemos tomar, com a visão de alcançar metas determinadas, utilizando uma metodologia precisa, cientificamente protocolizada, específica para atender as necessidades de cada indivíduo. O tipo que você melhor consegue fazer, que se acomoda na sua rotina sem deixar de ser prazeroso e cumpre com seus objetivos é provavelmente o melhor para você.

Com o tempo, entre tantos benefícios para a saúde, o jejum também lhe ajudará a desenvolver sua capacidade de resiliência. A resiliência o ajuda a lidar com problemas, adaptar-se a mudanças e resistir a pressões ou obstáculos com mais liberdade, abrindo caminho para as devidas soluções e para a superação das adversidades.

Referências

1. Exton MS. Infection-induced anorexia: active host defence strategy. *Appetite*, 1997. Doi: 10.1006/appet.1997.0116
2. Barzilai N; Bartke A. Biological approaches to mechanistically understand the healthy life span extension achieved by calorie restriction and modulation of hormones. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 2009. Doi:10.1093/Gerona/gin061
3. Cox LS; Mattison JA. Increasing longevity through caloric restriction or rapamycin feeding in mammals: common mechanisms for common outcomes? *Aging Cell*, 2009. Doi:10.1111/j.1474-9726.2009.00509.x
4. Everitt AV; Le Couteur DG. Life extension by calorie restriction in humans. *Ann NY Acad Sci*, 2007. Doi:10.1196/annals.1396.005
5. Trepanowski JF, et al. Impact of caloric and Dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: a summary of available findings. *Nutrition Journal*, 2011. Doi:10.1186/1475-2891-10-107
6. Redman LM; Ravussin E. Caloric restriction in humans: impact on physiological, psychological, and behavioral outcomes. *Antioxid Redox Signal*. 2011. Doi:10.1089/ars.2010.3253
7. Harvie M, et al. The effect of intermittent energy and carbohydrate restriction v. daily energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers in overweight women. *Br J Nutr.* 2013. Doi:10.1017/S0007114513000792
8. Rask-Madsen C; Kahn CR. Tissue-specific insulin signaling, metabolic syndrome and cardiovascular disease. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2012. Doi: 10.1161/ATVBAHA.111.241919
9. Mattson MP, et al. Meal frequency and timing in health and disease. *PNAS*, 2014. Doi/10.1073/pnas.1413965111
10. Jakubowicz D, et al. High Caloric Intake at Breakfast vs. Dinner Differentially Influences Weight Loss of Overweight and Obese Women. *Obesity*, 2013. DOI: 10.1002/oby.20460
11. Eckel-Mahan K; Sassone-Corsi P. Metabolism control by the circadian clock and vice versa. *Nat Struct Mol Biol*, 2014. Doi:10.1038/nsmb.1595
12. Fonken LK, et al. Light at night increases body mass by shifting the time of food intake. *Proc Natl Acad Sci USA*, 2010. Doi:10.1073/pnas.1008734107
13. Arble DM, et al. Circadian Timing of Food Intake Contributes to Weight Gain. *Obesity (Silver Spring)*, 2009. Doi:10.1038/oby.2009.264
14. Garaulet M; Gómez-Abellán P. Timing of food intake and obesity: A novel association. *Physiology & Behavior*, 2014
15. Berardi JM, et al. Experiments with Intermittent Fasting. *Precision Nutrition*, 2011, pg 15
16. Marinac CR, et al. Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Prognosis. *JAMA Oncol*, 2016. Doi:10.1001/jamaoncol.2016.0164

Manter bons hábitos nutricionais é a chave para a longevidade saudável. Para ter uma vida mais longa e saudável, a boa nutrição é essencial. Por isso, alimentar-se adequadamente e complementar com uma boa suplementação pode ser a chave do sucesso. Além disso, é importante lembrar-se de fazer exames regulares e contar com o auxílio de profissionais habilitados.



Dra. Leila Gonzaga
Medicina Integrativa e Quântica

Médica, com residência médica em anestesiologia na Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Atua na área de anestesiologia para cirurgias de grande porte na cidade do Recife há mais de vinte e cinco anos. Possui experiência clínica em cardiologia, endocrinologia, neuroanestesia, angiologia e urologia. Pós-graduada em Master em Fisiologia Humana, pelo grupo Longevidade Saudável, Endocrinologia e Metabologia, Termografia e Termologia Médica, Leila Gonzaga trabalha a medicina preventiva com foco na saúde através da estimulação de novos hábitos alimentares, exercícios físicos regulares e níveis hormonais equilibrados. É referência como Centro de pesquisa na área da Ozonioterapia (dores agudas e crônicas e doenças raras) e é prescritora do Cannabis Medicinal.



Inaugurada em 2015, a Clínica de Longevidade e Emagrecimento (CLEE) conta com uma equipe multidisciplinar focada na saúde, bem-estar e satisfação do paciente, visando sempre a segurança do mesmo. Especializada em longevidade, emagrecimento, tratamento de dores crônicas, doenças raras, apneia do sono, a clínica conta com profissionais de diferentes especialidades na área da saúde, como médico, enfermeiro, nutricionista, psicólogo e fisioterapeutas.

Rua Guimarães Peixoto, Nº 75
Casa Amarela - Recife - PE
Empresarial One Way
Sala: 1408

Tel: (81) 3877-1243
(81) 98258-4727

INSCREVA-SE EM NOSSAS REDES SOCIAIS

