

A EFICIÊNCIA DO JEJUM INTERMITENTE COMO ESTRATÉGIA DE PERDA DE PESO FRENTE A DIETAS TRADICIONAIS DE RESTRIÇÃO CALÓRICA (APOIO SANTANDER)

Aluno: Ademir Ferreira Junior

Orientadora: Profa. Dra. Rose Vega Patin

Curso: Nutrição

Campus: Anchieta

Introdução: O jejum intermitente é definido por uma restrição parcial ou completa de ingestão de energia, podendo estender-se de 1 até 3 dias, ou por uma restrição de energia intermitente diária, que consiste em jejum completo de calorias durante algumas horas do dia (incluindo as horas de sono) e uma janela de alimentação com tempo reduzido. Atualmente, é uma estratégia muito utilizada para perda ou controle de peso, porém poucos estudos foram feitos até o momento comprovando sua eficiência. **Objetivos:** Identificar os benefícios e prejuízos da prática do jejum intermitente, comparado a dietas de restrição calórica, verificando maior eficiência para manutenção do peso e saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura dos últimos 10 anos. Para tal foram utilizados 16 artigos selecionados na base científica *online* PubMed. **Resultados:** O jejum intermitente mostrou-se tão eficiente quanto a restrição calórica para a perda de peso. A menor adesão e a presença de efeitos colaterais mais pronunciados no jejum intermitente foram os fatores limitantes destacados. **Conclusão:** Em ambas as abordagens houve perda de peso e melhora em marcadores de saúde cardiometabólicos. O fator comportamental e a preferência individual por uma estratégia são fundamentais na adesão dessa estratégia de emagrecimento por períodos maiores que um ano. O aumento gradativo da fome pode limitar a adesão em longo prazo nesses praticantes de jejum intermitente. Desta forma, é necessário um corpo de evidências com acompanhamentos por períodos maiores que um ano para confirmar tais resultados.