

OS EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE NA PERDA DE PESO (APOIO SANTANDER-UNIP)

Alunas: Bianca C. Miessa e Isabella Mendes S. de Abreu e Lima

Orientadora: Profa. Dra. Maristela Cesquini Oliveira

Curso: Medicina

Campus: Campinas – Swift

O jejum intermitente (JI) é uma estratégia nutricional que surge como possível facilitador da perda de peso em um cenário global marcado pelo aumento da obesidade e de suas complicações metabólicas, as quais impactam significativamente a saúde da população. A estratégia consiste em períodos alternados de alimentação e jejum, podendo ser realizada de diferentes maneiras pelos pacientes. Para a compreensão do papel do JI na perda de peso, foram revisados artigos publicados entre 2014 e 2024. Os estudos apontam benefícios metabólicos do JI além da redução de peso corporal, como a melhora da resistência insulínica e do perfil lipídico. Isso ocorre porque, durante o JI, há alterações metabólicas que levam à intensa mobilização de ácidos graxos por meio do estímulo à lipólise. Embora o jejum intermitente seja uma abordagem promissora, sua prática apresenta contraindicações para determinados grupos, como adolescentes, crianças, lactantes, gestantes e indivíduos com transtornos alimentares ou índice de massa corpórea (IMC) inferior a 18,5. Além disso, outras estratégias alimentares, como a restrição calórica — em que há a escolha de alimentos com menor densidade calórica e maior valor nutricional —, tendem a ser mais bem aceitas e seguras para o controle da obesidade e de doenças associadas. Assim, conclui-se que, apesar dos avanços no entendimento sobre o JI, sua eficácia ainda é objeto de debate, sendo necessária uma investigação mais aprofundada para avaliar seus efeitos e sua segurança a longo prazo.