

Link: <https://cutt.ly/8FDXVUR>

Cuidado com o jejum intermitente, ele pode te engordar

09/04/2022

Dra. Sarina Occhipinti

Ideias em Debate



Quando o assunto é dieta, perde-se a conta de quantas fórmulas milagrosas são oferecidas por aí, garantindo resultados rápidos para a perda de peso.

E o jejum intermitente além de ser uma estratégia metabólica de longevidade, também faz parte dessa lista e como o próprio nome já diz, consiste em passar um longo período de tempo sem consumir nenhum tipo de alimento.

O jejum intermitente pode ser um grande aliado do **emagrecimento**, mas ele precisa ser feito da forma certa, como demonstram pesquisas que o jejum, para ser efetivo no emagrecimento a longo prazo, não pode ser nem muito longo e nem muito curto, pois apesar de passar por uma diminuição da ingestão calórica, o que diminuiria o peso, um jejum mal feito pode aumentar a compulsão alimentar e diminuir o metabolismo basal, fazendo que o corpo gaste menos energia e facilite o reganho desse peso.

Os jejuns precisam ser metabólicos, isto é, capazes de aumentar o gasto energético basal. Para isso, o jejum deve estimular a queima de gordura para produção de energia.

Jejuns muito curtos, não são capazes de fazer isso, pois os jejuns curtos, de menos de 14 horas, não dão tempo ao organismo de buscar fontes alternativas de energia, a pessoa continua utilizando glicose, que é a fonte energética mais fácil e ela ficando escassa, desacelera o metabolismo basal, impedindo que a pessoa tenha um emagrecimento efetivo.

De acordo com pesquisas realizadas pela Universidade de Ottawa (Canadá), jejuns muito longos, de 24 horas, também não são satisfatórios para a perda de peso, apesar da restrição calórica.

O estudo mostrou que os pacientes tendem a ter mais palatabilidade e olfato, por ficarem muito tempo sem comer, aguçam sistemas sensitivos relacionados à comida, aumentando a fome e compulsão alimentar.

Além disso, um sistema cerebral, chamado de Sistema de Recompensa, é ativado após a inanição, aumentando o desejo por alimentos, principalmente ricos em carboidratos.

Em 2018 a revista Obesity publicou um artigo que esclareceu sobre esse processo denominado Disrupção Metabólica, que nada mais é do que uma chave que muda a fonte principal de energia utilizada pelo corpo: O jejum capaz de causar uma Disrupção Metabólica muda a fonte de energia de glicose para corpos cetônicos, que são os produtos da queima de gordura.

Para estimular essa mudança, é necessário um jejum de no mínimo 14h e não deve passar de 18 horas, para não estimular mecanismos de recompensa. Lembrando que o que você come depois do jejum também é importante e reflete no resultado.

No pós-jejum o ideal é que seja consumido alimentos ricos em fibras, como verduras e frutas de baixo índice glicêmico proteínas, e carboidratos complexos de difícil digestão como legumes e grãos.

Ficar sem comer por muito tempo até parece ser uma boa forma para emagrecer, não é mesmo? Mas algumas pessoas sentem mais dificuldades em controlar a fome depois de passar muito tempo em jejum e destroem todo o sacrifício compensando o corpo com alimentos ricos em carboidratos e gorduras, como doces, sorvetes, refrigerantes, frituras ou alimentos industrializados, o que acaba com a estratégia de emagrecimento.

Quando você faz um jejum não metabólico, ele tende a economizar a sua energia, pois o corpo entende que aquele período que você está em completa falta de consumo de alimentos, você pode estar sofrendo.

Então o corpo se defende desse sofrimento e vai diminuindo seu metabolismo gradativamente. É por isso que existem pessoas que depois de fazerem inúmeras dietas, comem pouco e não emagrecem.

Além da atenção com o tempo de jejum e com o que comer no pós-jejum, é importante observar o quanto comer. Se o intuito é emagrecer, o total de calorias deve ser calculado por um nutricionista, juntamente com o aporte nutricional, para que a pessoa emagreça progressivamente e com saúde.

* Dra. Sarina Occhipinti é especialista em Clínica Médica.