

Link: <https://cutt.ly/PGh5bWz>

O Curioso

segunda-feira, 18 de abril de 2022

Cuidado com o jejum intermitente, ele pode engordar



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, é o que explica a Dra. Sarina Occhipinti, especialista em Clínica Médica e professora de cursos de Metabolismo na Obesidade: "Pesquisas demonstram 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" Dra. Sarina também explica que 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: "o 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, como explica a Dra. Sarina "Ficar muito tempo sem comer, aguça 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" explica Dra. Sarina. 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" explica Dra Sarina.