

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA - NUTRIÇÃO CLÍNICA

EFEITOS DO JEJUM INTERMITENTE SOBRE DESORDENS METABÓLICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

LARYSSA ELENN MARANHÃO SILVA, ALICE IALLY SILVA LEANDRO, BÁRBARA MICHELLY FERREIRA DE VASCONCELOS, JESSICA CARVALHO VERAS, LARISSA ÉLIDA DA SILVA LIMA, MARYELLA LARYSSA MATIAS DE ARAÚJO, REBECCA PEIXOTO PAES SILVA

INTRODUÇÃO: A epidemia de perturbações metabólicas, tais como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e a síndrome metabólica (SM). Apesar de diferentes, têm origens fisiopatológicas comuns, sendo elas: resistência à insulina, níveis elevados de lipídios no plasma, e o aumento dos níveis de mediadores inflamatórios crônicos o que aumenta consideravelmente o risco cardiovascular. Notavelmente, modificação de hábitos alimentares é agora considerado extremamente importante para reduzir o risco cardiovascular, e uma das estratégias recentes que vem sendo descrita na literatura para corrigir as anormalidades metabólicas é o jejum intermitente (IF), onde os indivíduos são submetidos a diferentes períodos de jejum, podendo ser praticado todos os dias, dia sim/dia não, a cada 3 dias, 1 vez por semana etc. Nos estudos que avaliam o efeito do jejum intermitente, os protocolos são variáveis, mas talvez o mais comum seja o jejum alternado em dia sim/dia não. No dia de jejum, ocorre a ingestão de até 25% das necessidades energéticas diárias durante um período de 24h. No dia seguinte, sem jejum, o consumo alimentar é irrestrito. **OBJETIVO:** Descrever os efeitos do jejum intermitente nas alterações metabólicas. **METODOLOGIA:** Revisão de literatura embasada em estudos experimentais e ensaios clínicos com base em artigos publicados entre 2009 e 2016 nas bases de dados: Scielo, Google Acadêmico, Lilacs e Pubmed **RESULTADOS:** Estudos demonstram que adesão do jejum intermitente ocasionou mudanças no combustível metabólico, onde foram observadas uma diminuição da glicose plasmática em 30% e na insulina em 50%, um aumento significativo no grau de lipólise e a oxidação das gorduras, aumento moderado na oxidação medida proteólise e proteínas. Este aumento da oxidação de gordura fornece o substrato para a

gliconeogênese e compensa a queda na oxidação de carboidratos e glicogenólise, confirmando assim um interruptor de combustíveis metabólicos. Estudos sobre indivíduos saudáveis demonstrou uma adaptação pela troca de substratos energéticos, e esta ação também foi confirmada por alterações na expressão muscular de genes, tais como a *GSK3*, que é responsável pela regulação das vias de síntese de glicogênio, favorecendo reposição, e que também sub-regula a expressão da via *mTOR* no tecido muscular. Esta via é responsável pela modulação da sinalização de nutrientes, e pode refletir a síntese de proteína e menor aumento da expressão de carnitina aciltransferase 1 (CPT-1) no tecido muscular, assim como a um aumento da oxidação das gorduras. Os resultados de estudos sobre populações semelhantes mostraram melhorias no perfil lipídico, com níveis de HDL-colesterol mais elevados em mulheres e menores níveis de triglicérides nos homens, e aumento da expressão muscular do *Sirt 1* (40), gene envolvido com a regulação da ingestão de alimentos, o metabolismo da gordura, a diferenciação celular, a apoptose, e a prevenção do envelhecimento. CONCLUSÃO: O jejum intermitente foi recentemente mostrado como um impacto positivo sobre o metabolismo. No entanto, novos estudos são necessários para determinar a frequência e/ou duração de, se necessário para exercer um efeito positivo sobre o metabolismo e resultados cardiovasculares.

PALAVRAS-CHAVE: *jejum intermitente; risco cardiovascular; obesidade; síndrome metabólica.*