



# SAÚDE

É VITAL

REVISTASAUDE.COM.BR



É tempero ou remédio? Aprenda a tirar **todo o proveito do vinagre**

**40** boas ideias para **dormir direito** e espantar o cansaço

## A VERDADE SOBRE O JEJUM

Ele virou mania entre quem quer emagrecer. Investigamos se ficar horas sem comer é a melhor saída para perder a barriga



R\$ 14,00  
nº 421

**BRÓCOLIS: MAIS PODEROSO DO QUE VOCÊ IMAGINAVA**

**HERPES-ZÓSTER: COMO SE PROTEGER DO VÍRUS**

**ASSOALHO PÉLVICO: TEM QUE MALHAR ESSE MÚSCULO!**

CAPA

Jejum  
ou  
Não  
é a  
questão





*Ficar sem  
comer em dias  
alternados  
está na moda.  
É o jejum  
intermitente,  
método que  
traz a promessa  
de perda de  
peso sem a  
necessidade de  
contar calorias  
— e defendido  
por aí como  
fórmula de  
sucesso para  
viver mais e  
livre de doenças.  
Mas o que há  
de consenso  
por trás dessas  
alegações?  
É hora de  
perguntar  
à ciência*

por THAÍS MANARINI  
design LETÍCIA RAPOSO  
fotos ALEX SILVA  
ilustrações SERGIO  
BERGOCCE

**G**rande parte dos experts em nutrição se sente desconfortável com o costume de tachar um alimento de mocinho ou vilão, como se só um ingrediente fosse capaz de alavancar ou detonar a saúde. Mas, hoje, a discussão vai além. Se o papo esbarrava em questões como “devo comer isso?”, agora a dúvida é: “devo comer?”. Pois é, jejuar não só entrou no rol de possíveis estratégias para emagrecer como tem sido a escolha de um monte de gente.

A privação de comida não chega a ser uma novidade, apesar de soar assim. Por motivos de escassez, lá no tempo das cavernas, ou por razões religiosas, o homem foi (e ainda é) constantemente desafiado pelo jejum. Basta pensar no mês do Ramadã, quando os muçulmanos ficam sem comer desde o amanhecer até o pôr do sol durante cerca de 30 dias. Os cientistas, sempre curiosos, estão há décadas de olho nos efeitos da abstinência alimentar.

O que pegou muitos estudiosos de surpresa foi a promoção-relâmpago do jejum intermitente ao posto de método de emagrecimento do momento. “Só que esse sucesso todo não se observa no meio científico”, adianta o endocrinologista Bruno Geloneze, professor da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**. Sim, há uma porção de experimentos com animais, principalmente visando à longevidade — o interesse pela obesidade veio depois. Mas os achados, assim como aqueles que vêm de uma ou outra pesquisa com seres humanos, não permitem tirar conclusões precipitadas a favor da nova onda.

Não significa, porém, que o jejum falhe em baixar o ponteiro na balança. Parece contraditório, né? Mas uma pesquisa recente da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, ilustra bem a dimensão do debate. Publicada em um respeitado periódico científico, ela contou com a participação de 100 obesos, que foram divididos em três grupos: o primeiro aderiu a um tipo de jejum, o segundo reduziu as calorias e o terceiro continuou a vida normal. Quer saber o placar? ➤

**JEJUM OU RESTRIÇÃO?**

Não embaralhe as coisas. A restrição tem a ver com quantidade de comida — por isso, efetua-se um corte nas calorias ingeridas habitualmente. Esse modelo é bastante estudado como estratégia para viver mais. Já o jejum está ligado à frequência alimentar. Então, tem períodos em que a pessoa fecha a boca e, em outros, come numa boa.

A turma da barriga vazia seguiu um modelo assim: no dia da privação, devia consumir 25% das necessidades calóricas. Complicou? Bem, vamos supor que, normalmente, esses indivíduos pudessem ingerir 2 mil calorias. Então, no jejum, teriam à disposição somente 500 calorias. Por outro lado, no dia seguinte estavam liberados para chegar a 125% das suas necessidades calóricas, isto é, 2 500 calorias. Em resumo: ora comiam míseras 500 calorias, ora se refestelavam com cinco vezes mais do que isso. Já entre a parcela que passou pela restrição clássica, a orientação foi cortar, todos os dias, 25% das necessidades calóricas habituais — seria o equivalente a comer 1 500 calorias em vez de 2 mil.

Os voluntários ficaram um ano nessa toada. Depois disso, veio o primeiro resultado: quem caiu em um desses dois grupos (do

jejum ou da restrição) emagreceu mais em comparação àquele pessoal que não recebeu nenhuma instrução dietética. Até aí, nada de novo. A grande descoberta do projeto veio, claro, ao comparar as duas intervenções. É que, no fim das contas, ambas levaram praticamente ao mesmo desfecho. Enquanto jejuar enxugou o peso em 6%, manejar nas garfadas diariamente reduziu em 5,3%.

“Esse dado mostra que, para emagrecer, não é preciso passar por um processo que muitas vezes causa desconforto”, analisa a endocrinologista Maria Edna de Melo, presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). Que o digam os voluntários de Illinois. “O jejum intermitente teve maior índice de rejeição entre os que seguiram esse plano”, nota o biólogo Bruno Chausse, pesquisador do Laboratório de Metabo-

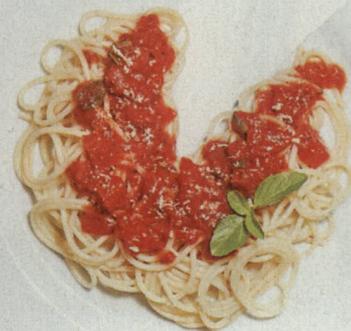
**Principais Tipos**

16 Horas de jejum, todos os dias

**16 POR 8**

Nesse modelo, o indivíduo passa 16 horas sem chegar perto de comida — o sono entra na conta. Então, se o jantar acontece lá pelas 20 horas, a próxima refeição será às 12 horas. Nas oito horas restantes, a dieta é livre.

21 Horas de jejum, duas vezes por semana

**5:2 DE JEJUM COMPLETO**

Durante dois dias inteirinhos da semana, não se come nada. Mas esses jejuns não podem ser consecutivos. Isto é, se escolher abdicar da alimentação na segunda-feira, nada de repetir o processo na terça.

lismo Energético do Instituto de Química da Universidade de São Paulo (USP).

Chausse, um dos cientistas brasileiros dedicados a entender os efeitos da prática no metabolismo, levanta uma hipótese para explicar por que é tão penoso mantê-lo. “Em muitos estudos, o jejum incita o aumento nos níveis de neurotransmissores que estimulam a fome”, explica. Para a nutricionista Sophie Deram, autora do livro *O Peso das Dietas* (Editora Sensus), isso é totalmente compreensível. “Trata-se de uma defesa do próprio corpo para fazer você comer”, resume.

Para ter ideia, em trabalhos com animais que não comiam absolutamente nada durante 24 horas em dias alternados, Chausse reparou que, no período em que eles podiam se alimentar livremente, quase compensavam a fase da penúria. Na prática, é como se alguém ingerisse zero caloria em um dia

e, no outro, em vez das habituais 2 mil calorias, devorasse incríveis 3 800. Apesar da fome desmedida, o pesquisador da USP percebeu que os bichos realmente estavam mais magrinhos ao fim da experiência.

No entanto, ele tem ponderações. A primeira diz respeito ao tempo de análise: somente um mês. É que em outro trabalho conduzido em seu laboratório, cuja duração foi de oito meses, deu para constatar que a perda de peso veio acompanhada de ameaças à saúde. “Embora magros, os animais do jejum apresentavam mais gordura corporal em relação aos que fizeram a restrição calórica”, informa. Tal característica contribui, por exemplo, para uma maior resistência à ação da insulina, quadro que dificulta o aproveitamento do açúcar no sangue e pavimentam o caminho para o surgimento do diabetes tipo 2. ➤

### DÁ PARA ENGANAR A FOME?

Enquanto a comida está fora de cogitação durante o jejum, é permitido lançar mão de bebidas com zero caloria, como chás e café. Só que se entupir desses itens pode ocasionar um abuso na cafeína. Como a substância é estimulante do sistema nervoso, há risco de experimentar sintomas desagradáveis, como taquicardia.

*Dois dias de restrição por semana*



#### 5:2 DE RESTRIÇÃO

Essa versão é um pouco menos rígida. Em dois dias da semana, que não sejam seguidos, deve-se comer só 500 calorias. Curiosidade: uma banana-prata tem cerca de 100 calorias e duas fatias de pão de forma integral reúnem 120 calorias.

*24 horas de jejum em dias alternados*



#### DIA SIM, DIA NÃO

Trata-se do método mais complicado. Afinal, em um dia você come à vontade e, no seguinte, não se alimenta por 24 horas — e assim sucessivamente. É bastante usado em protocolos de pesquisa com animais.

## QUEM NÃO PODE FECHAR A BOCA

Há vários grupos que nem deveriam cogitar adotar o jejum

### GRÁVIDAS

A gestação é uma fase que demanda um belo aporte de nutrientes, já que o feto depende da mãe para se alimentar e, assim, se desenvolver.

### PÓS-PARTO

A mulher continua responsável pela nutrição do bebê. Amamentar, aliás, queima calorias que é uma beleza. Não precisa jejuar.

### CRIANÇAS E JOVENS

Mais um momento delicado da vida, em que é essencial estar bem nutrido para o corpo atingir todas as suas potencialidades.

### PESSOAS COM ENXAQUECA

Os gatilhos para a dor de cabeça são individuais. Mas, para certas pessoas, ficar sem comer dispara o suplício.

### DIABÉTICOS

Aqueles que usam remédios podem ter hipoglicemia ao jejuar. Portadores de outras doenças crônicas também devem evitar a prática.

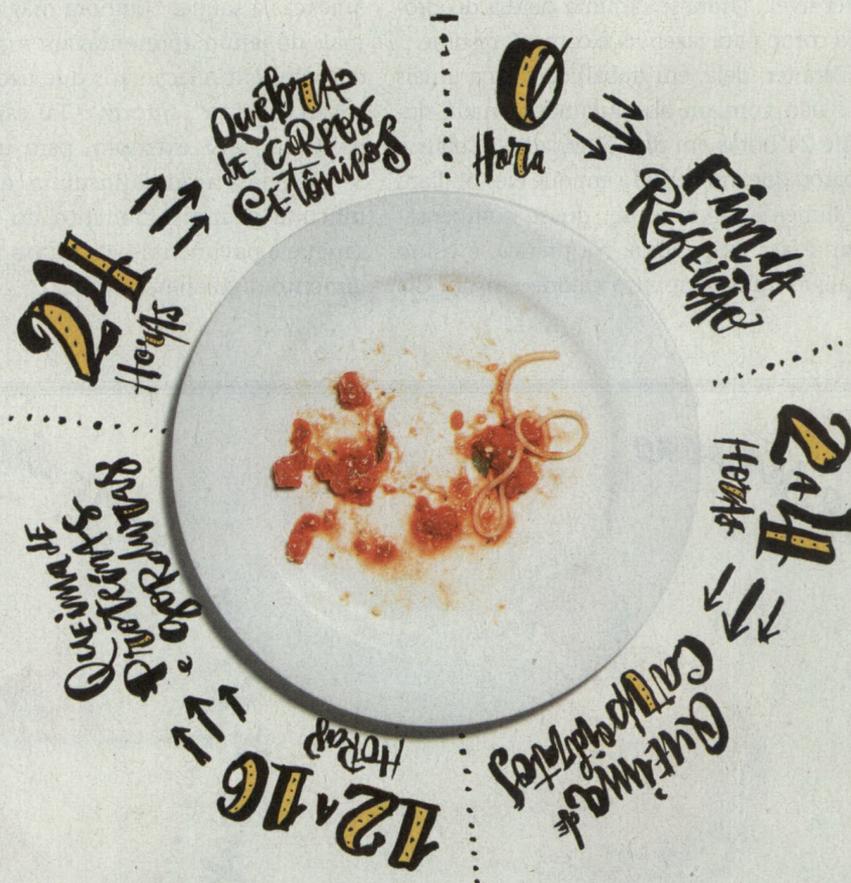
## O que acontece no corpo

### 0 HORA

Quando comemos, há aumento de açúcar no sangue, que, por sua vez, instiga a liberação de insulina — hormônio que permite à glicose entrar nas células. Nesse período, o corpo funciona basicamente por causa da energia gerada pelos nutrientes da refeição.

### 2 A 4 HORAS

É dada a largada ao jejum. Caem os níveis de glicose, o que mobiliza nossas reservas energéticas. Há consumo predominante de glicogênio — estoque de açúcar no fígado e nos músculos. Em paralelo, gordura e proteínas dão energia a alguns órgãos.



### 12 A 16 HORAS

O estoque de glicogênio diminui. Daí o próprio corpo precisa fabricar glicose — o auxílio vem das proteínas. Nessa fase, então, sobe a queima da massa magra. Já os órgãos que não usam glicose como fonte de energia são sustentados pelo consumo de gordura.

### 24 HORAS

A queima acentuada de gordura forma os corpos cetônicos, que dão energia a órgãos como coração e cérebro. Quando a produção é maior do que o uso, o corpo entra em cetose. Permanecer nesse estado pode dar náuseas e liberar um forte odor de acetona.

FONTE: BRUNO CHAUSSE, BIÓLOGO E PESQUISADOR DO LABORATÓRIO DE METABOLISMO ENERGÉTICO DO INSTITUTO DE QUÍMICA DA USP

Nesse estudo mais prolongado, ainda se observou que as cobaias submetidas ao jejum tinham concentrações mais altas de radicais livres — em excesso, essas moléculas instáveis danificam as células do corpo. “Portanto, levando em conta nossas pesquisas, o jejum parece gerar benefícios em curto prazo. Mas, lá na frente, poderia ser prejudicial”, interpreta Chausse.

O fato é que a ciência ainda está à caça de um veredicto sobre a abstenção alimentar. “Existem diferentes protocolos de jejum intermitente em pesquisas com roedores. Sem contar que, ao mudarmos as variáveis, como o tempo de restrição, fica difícil comparar os resultados”, justifica o biólogo Leandro Manfredi, professor na Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó, em Santa Catarina.

Recentemente, ele assinou uma revisão de estudos sobre o método. “Temos pelo menos seis trabalhos na literatura apontando que o jejum intermitente previne ou reverte aspectos como gordura abdominal, pressão alta e resistência à insulina”, cita Manfredi. Entre as teorias por trás disso está a de que a prática melhora a forma com que o corpo usa as gorduras para gerar energia e propicia um alívio nos processos inflamatórios.

Para Geloneze, da **Unicamp**, esses possíveis ganhos não são patrimônio exclusivo do jejum. “Qualquer processo baseado na restrição de calorias culmina na mobilização de reservas. E o único nutriente que temos estocado em grande quantidade é a gordura”, ensina. “Além disso, emagrecer significa elevar as taxas do colesterol bom, o HDL, e diminuir inflamação, pressão, glicemia e triglicérides. Portanto, atribuir tudo ao jejum é uma distorção da realidade”, defende. Trocando em miúdos, os benefícios viriam na rabeira da perda de peso — independentemente de como ela ocorra.

A nutricionista Sophie admite que alguns dados envolvendo a privação de comida são bastante interessantes. Ela se diz especial-

mente animada com a possibilidade de essa estratégia fazer as células do pâncreas voltarem a funcionar em caso de diabetes. Ora, se esse órgão mantiver sua produção de insulina, o açúcar não fica dando sopa na circulação. “Mas isso a gente vê em estudos bem controlados e dentro de laboratórios. Não é para fazer em casa”, frisa. Mais: segundo Sophie, é um disparate recorrer a essas informações para defender o jejum como método de emagrecimento. “Trata-se de uma deturpação da ciência”, opina.

Um dos principais motivos que faz os especialistas torcerem o nariz para essa moda é justamente aquilo que seduz muitas pessoas: a história de não precisar ponderar as escolhas à mesa nos dias de alimentação. Afinal, tem quem enxergue a técnica como um passaporte para cair de boca no combo hambúrguer, batata frita e refrigerante sempre que quiser. É uma espécie de prêmio após o martírio. “Mas como fica a nutrição desse indivíduo?”, questiona Maria Edna, da Abeso.

Mesmo com esse atrativo, seguir firme no jejum intermitente é uma baita luta — e não foram só os cientistas da Universidade de Illinois que identificaram isso. “Uma análise recente mostrou que um dos maiores índices de abandono de pesquisa ocorre quando se impõe o jejum”, relata Antonio Herbert Lancha Jr., professor de nutrição da Escola de Educação Física e Esporte da USP e autor de *O Fim das Dietas* (Editora Abril).

Somando essas duas características — a fácil desistência e a despreocupação com a qualidade do menu —, estamos diante do cenário perfeito para o retorno dos quilos eliminados. E esse reganho pode ser triunfal, com a balança atingindo números até maiores do que antes do início do jejum intermitente. “O desafio, na realidade, não é nem perder peso, e sim não encontrá-lo mais”, sentencia o médico Henrique Suplicy, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem). ☺

## JEJUM FLEXIBILIZADO

*Alguns procedimentos médicos exigiam barriga vazia. Mas as coisas mudaram*

### CIRURGIAS

É possível comer de seis a oito horas antes do procedimento e tomar determinados líquidos nas duas horas que antecedem a cirurgia. “Depois da intervenção, o ideal é voltar com a alimentação o mais rápido possível”, diz Paula Azevedo Gaiolla, professora de clínica médica da Universidade Estadual Paulista (Unesp), em Botucatu. Tudo para agilizar a recuperação.

### EXAMES

Hoje a maioria dos testes não requer mais aqueles jejuns de oito a 14 horas. “A justificativa é que as pessoas raramente estão nessa situação na vida real”, diz Alessandro Mondelli, professor de patologia clínica da Unesp. Os exames que ainda exigem jejum são os de glicemia, triglicérides e colesterol. Para não ter erro, o laboratório deve informar a necessidade caso a caso.

# A dieta que imita o jejum



Ela foi criada por um cientista italiano que atua na Universidade do Sul da Califórnia, nos Estados Unidos. **Prega o seguinte: por 25 dias, come-se normalmente. Nos outros cinco, há redução de calorias, açúcares e proteínas, além de um investimento maior em gorduras monoinsaturadas (fornecidas por castanhas, azeite, abacate, peixes...).**

Lá em terra americana as pessoas podem assinar um pacote que inclui produtos adequados para seguir o plano, como barrinhas, sopas e bebidas. Perda de peso e controle de glicemia e colesterol já foram associados ao método. “Ele tem embasamento científico. Mas é recente”, avalia Soraya, da Unifesp. “Então, não dá para afirmar que se chegou a uma fórmula que serve para todo mundo”, reflete.

Quando os quilos retornam ao corpo, é possível que bata vontade de colocar o jejum em prática novamente. Pudera: a estratégia emagrece pra valer, e rápido. Só que esse processo constante de perda e ganho de peso castiga o metabolismo. “A dificuldade para emagrecer vai aumentando”, ressalta Suplicy. Outra particularidade que merece menção: há indícios de que essa enxugada express acontece mais às custas de massa magra do que da gordura. Para evitar a troca infeliz, a atividade física precisa entrar em jogo. “Mas seria interessante ver se as pessoas conseguem se exercitar no dia do jejum”, sugere Geloneze. Para ele, se o preço da privação de comida é ficar indisposto e largado no sofá, não compensa.

Ainda que o indivíduo tope encarar uma sessão de treino com um buraco na barriga, pesquisas recém-realizadas no laboratório do professor Lancha Jr. sinalizam que a combinação não traz vantagens. “Em atividades de força, o jejum reduz o sinal do corpo para a formação de massa muscular”, conta. “Na verdade, ele estimula a degradação dos músculos”, destaca o especialista. Dedicar-se a exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida ou ciclismo, não melhora a situação. Isso porque o jejum abala a produção de energia, o que piora o desempenho.

## Jejum para uma vida longa

Aqui, entramos em um campo mais favorável à abstenção alimentar — o que não significa, contudo, que os achados sejam definitivos. Longe disso. Até porque muitos experimentos são feitos com moscas, leveduras, vermes... Entenda: sabe-se que o jejum é uma das maneiras de provocar a autofagia, processo de limpeza das células, por assim dizer. Em teoria, realizá-lo ajuda a remover as unidades defeituosas. Seria um passo para prevenir doenças neurodegenerativas e até câncer, além de elevar a expectativa de vida.

“Mas é cedo para associar a autofagia a esses efeitos”, declara a farmacêutica Soraya Smaili,

professora e reitora da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). De qualquer maneira, ela vê potencial no estudo do jejum como um estimulante da longevidade. “Essa é uma área promissora. Só que estamos no início”, afirma. Nesse contexto, a prática é tratada como estilo de vida, e não como dieta com tempo certo para acabar. “Tem mais um detalhe: talvez o jejum não seja para todo mundo. Aliás, provavelmente não é”, frisa Soraya.

Quem também estudou o tema e reconhece a existência de informações positivas a respeito do jejum — como melhora do colesterol e redução de pressão — é a nutricionista Fernanda Reis de Azevedo, pós-doutoranda da Unidade Clínica de Medicina Interdisciplinar em Cardiologia do Instituto do Coração da USP. Porém, ela contraindica levá-lo para a rotina. “Não existe pesquisa de longo prazo comprovando seus benefícios”, pontua. “Inclusive, é bem perigoso divulgá-lo como uma prática saudável”, acrescenta.

Se os experts acham precipitado investir no jejum agora, seja para emagrecer ou refinar a saúde, o que recomendam com segurança é começar o dia com um bom café da manhã e terminá-lo em um jantar modesto no início da noite. É que nesse período o nosso gasto energético cai consideravelmente. Só não confunda as bolas: esse padrão não inclui a necessidade de comer de três em três horas. “Isso faz sentido se o indivíduo realmente sentir fome”, esclarece Maria Edna.

Independentemente do que a ciência nos revela até agora, tem quem se identifique com a proposta do jejum intermitente. Nesse caso, o recado é: antes de fechar a boca, busque um especialista. “Ele poderá fazer ajustes para minimizar eventuais prejuízos”, afirma Lancha. “Fora que é importante ter um plano para a fase seguinte ao jejum”, emenda Geloneze. Considerando que comer é um ato que envolve mais do que calorias e nutrientes, privar-se de alimentos não deve ser uma decisão banal. Sobretudo quando há tantos poréns à mesa. ●



Inúmeros fatores colaboram para um distúrbio alimentar eclodir. O jejum intermitente seria um deles. **“Em pessoas mais suscetíveis, a privação de comida pode contribuir para episódios de compulsão alimentar”**, exemplifica Ana Maria Roma, coordenadora da área de nutrição do Programa de Assistência a Transtornos Alimentares do Departamento de Psiquiatria da Unifesp. Nessa situação, ocorrem exageros à mesa, sem nenhuma compensação depois. “Também há a possibilidade de o jejum abrir as portas para outros transtornos, como anorexia ou bulimia”, completa Ana. De acordo com Sophie Deram, quem faz uma restrição intensa tem um risco 18 vezes maior de sofrer um distúrbio. Se for moderada, o perigo sobe cinco vezes. “Não é brincadeira. Isso mexe demais com o corpo”, adverte.