



NUTRIÇÃO DESPORTIVA JEJUM INTERMITENTE: BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS

Bruno Vinícios dos Santos¹,
Caroline Borges Freitas²,
Diemerson Gonçalves Santos²,
Isabella Nadini de Almeida Moraes,
Wallan de Araújo Lima
Nair Rost de Lima²

Palavras chaves: Jejum, intermitente, dieta.

Introdução- A prática do jejum intermitente aliado a prática desportiva, vêm sendo recorrente, por isso o compromisso em estudar no mais profundo âmbito sua importância e eficácia. A partir dos artigos e livros analisados, iremos distinguir as características benéficas e malélicas do jejum intermitente e como essa dieta têm se propagado através dos anos entre os não-atletas e os atletas. A pesquisa irá se fundamentar nas mais diversas teorias sobre a prática, e como a informação e a atualidade vêm ganhando um papel fundamental na difusão dessa teoria sobre jejum intermitente.

Metodologia- Neste trabalho foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica, pesquisas em livros e textos de forma comparativa, a fim de chegar em um resultado conclusivo, buscando nos mais diversos e renomados autores e doutores da área de nutrição desportiva e especialistas em jejum intermitente.

Resultado e Discussão- Jejum intermitente ou intermittent fasting, é um dos métodos que se tornou popular entre atletas e pessoas que desejam perder peso de forma rápida. Este jejum consiste em intervalos sem comer que podem ser de 16 horas a 24 horas, podendo ser realizado em dias alternados e com uma ou duas refeições entre esses intervalos. Nessa pesquisa, observamos que os autores pesquisados que defendem esse jejum, comprovam por meio de estudos uma baixa significativa nos níveis de gordura corporal, e níveis hormonais aumentados de forma saudáveis, sendo os hormônios lipolíticos: testosterona, cortisol, glucagon, noradrenalina e GH, atuantes na melhoria do bem-estar, e na prevenção de doenças. É possível também notar mudanças neurais, como uma baixa no desgaste cerebral, capacidade de manter o controle em situações estressantes, pois o jejum intermitente atua diretamente no sistema neural e no metabolismo. O corpo após o jejum entra em um processo de reparo celular fazendo com que as células removam as proteínas velhas que estão presentes no organismo, que futuramente podem ocasionar câncer. Com isso, afirmamos com base nos dados relatados, que o jejum intermitente atua diretamente na prevenção de doenças e no rejuvenescimento muscular, neural, linfócito e na perda da gordura corporal. Em contrapartida, este mesmo método de emagrecimento, pode estar associado a doenças como a bulimia e anorexia, por consistir em intervalos incessantes sem ingerir nenhum tipo de alimento. Algumas pessoas utilizam o método de forma errada e acabam por prejudicar severamente sua saúde, um exemplo seria o consumo excessivo e desordenado de carboidratos, gorduras saturadas e nas mulheres pode haver muitos distúrbios metabólicos, mudanças hormonais e irregularidades menstruais. Nos textos analisados, pôde-se notar que quando há um corte na principal refeição do dia, no caso o almoço, há um retorno por parte do praticante do jejum intermitente, que está diretamente veiculado à desconcentração e falta de equilíbrio e harmonia com o próprio corpo. Também pode causar dores abdominais, cefaleia e náuseas.

Conclusão- Conclui-se por meio deste estudo que o jejum intermitente é uma dieta que pode ser realizada por qualquer pessoa por conter benefícios diretos ao corpo humano, como citados anteriormente, apesar de em nossa pesquisa haver 2 artigos que contradizem a prática, devemos levar em consideração que o ato de jejuar sempre foi utilizado desde os primórdios, a grande diferença hoje é a questão da informação, e as pesquisas com dados significativos e atualizados sobre essa prática.

Bibliografia:

CLARK, Nancy. **Nutrição Desportiva: alimentação para uma vida ativa.** 5 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2015.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Transtornos Alimentares: uma visão nutricional.** 1ª ed. Barueri, SP: Manole, 2004.

SPECTOR, Tim. **O Mito das Dietas: Outras Fazem Regime, Mas Não Emagrecem.** 1ªed: Alaúde, 2016.