



JEJUM INTERMITENTE E OBESIDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Bárbara Lorensi Cardoso¹, Laura Giacomini Toigo², Arthur Vacchi Spörr³, Regina Oneda Mello⁴, Marcelina Mezzomo Debiasi⁵, Adarly Kroth⁶

1. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC
2. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC
3. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC
4. Docente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC
5. Docente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC
6. Docente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Bárbara Lorensi Cardoso, barbaralorensii@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O jejum intermitente (JI) é uma alternativa para combater a obesidade, com maior adesão observada em comparação às dietas de restrição calórica. O JI envolve alternância entre períodos de alimentação e o jejum, podendo variar entre jejum de dia alternado, jejum de dia inteiro e alimentação com restrição de tempo. Essa prática, tem demonstrado melhorar a qualidade de vida, saúde metabólica e cardiovascular, além de auxiliar no combate a doenças como diabetes e hipertensão. **Objetivo:** A presente revisão teve como objetivo relacionar o jejum intermitente com a obesidade. **Método:** Foram realizadas pesquisas, no período de 2002 a 2024, nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e Scielo, utilizando os descritores "obesidade" e "jejum intermitente". **Resultados:** Nos experimentos que utilizaram o Jejum de Dia Alternado (JDA), houve um acréscimo nos níveis de Hormônio Somatotrófico (GH), colesterol total, HDL (Lipoproteína de Alta Densidade), hemoglobina e hemácias no sangue, além do decréscimo nos níveis de triglicérides, bicarbonato e destacando-se uma margem de 0,77% a 12,97% de redução de peso corporal. Todavia, o Jejum com Restrição de Tempo apresentou uma variação de 0,95% a 8,60% e o Jejum de Dia Inteiro (JDI) demonstrou uma faixa de 1,70% a 7,97% de perda de peso. Ademais, a estratégia de dias intercalados obteve um engajamento de 71,7% a 98%, a de dia inteiro alcançou uma margem de 73,5% a 98, e a de restrição de tempo variou de 83% a 89%. Assim, foi possível identificar que o Jejum de Dia Alternado é mais eficaz na redução de peso corporal em comparação com o Jejum de Dia Inteiro e o Jejum com Restrição de Tempo. Além disso, algumas estratégias de JI têm efeitos adversos, como fome excessiva, compulsão alimentar, retenção de água, constipação, tontura e fraqueza. Os resultados da análise realizados pelos pesquisadores mostraram melhorias nos parâmetros bioquímicos e cardiovasculares, indicando que o JI pode ser uma opção eficaz para a prevenção de doenças e perda de peso. **Conclusão:** Os estudos apontam eficácia na diminuição da gordura corporal e visceral, além da atenuação das doenças adjacentes da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade; Jejum Intermitente ; Tratamento.