

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

CURSO DE NUTRIÇÃO

Luciana Souza Mormilho

Benefícios do Jejum Intermitente na Obesidade

São Paulo

2024

Luciana Souza Mormilho

Benefícios do Jejum Intermitente na Obesidade

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof^a. Ms. Clara Rodrigues.

São Paulo

2024

M854b Mormilho, Luciana Souza.
Benefícios do jejum intermitente na obesidade /
Luciana Souza Mormilho – São Paulo, 2024.
29 p. : il., P&B.
Orientadora: Clara Rodrigues.

TCC Graduação. (Curso Superior em Nutrição) –
Universidade Santo Amaro, 2024.
Bibliografia incluída.

1. Alimentação com restrição. 2. Jejum intermitente. 3.
Obesidade. I. Rodrigues, Clara, orient. II. Universidade Santo
Amaro. III. Título.

CDD 613.25

Luciana Souza Mormilho

Benefícios do Jejum Intermitente na Obesidade

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues

São Paulo, ____ de _____ de 2024

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Orientador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Conceito Final

RESUMO

INTRODUÇÃO: O Jejum Intermitente (JI) vem ganhando popularidade como uma abordagem inovadora e eficaz para o controle de peso e a promoção da saúde. A prática envolve a divisão do dia ou da semana em ciclos de alimentação e jejum, proporcionando ao corpo períodos de descanso das refeições. A obesidade, por sua vez, é uma condição complexa e multifatorial que está ligada a uma série de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. A crescente prevalência da obesidade em nível global é motivo de preocupação, refletindo mudanças no estilo de vida, como sedentarismo e dietas ricas em calorias e pobres em nutrientes. Nesse contexto, o Jejum Intermitente surge como uma alternativa promissora que pode ajudar não apenas na redução do peso corporal, mas também na melhora da sensibilidade à insulina, na redução da inflamação e na promoção de um melhor perfil lipídico. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios do Jejum Intermitente como estratégia na perda de peso em indivíduos com obesidade. **METODOLOGIA:** A presente pesquisa é do tipo revisão de literatura, realizada por meio de pesquisas de artigos, a partir das bases de dados eletrônicas Pubmed, Lilacs, e Google Acadêmico, publicados em português e Inglês, nos últimos seis anos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Estudos apontam que o Jejum Intermitente é eficaz no tratamento da obesidade e sobrepeso dentre outros benefícios associados a esta estratégia alimentar. Os autores sugerem mais estudos sobre associação do jejum intermitente e perda de peso ao longo prazo. **CONCLUSÃO:** O jejum intermitente é uma estratégia com resultados positivos para o tratamento da obesidade e sobrepeso.

Palavras-chave: Jejum Intermitente; Obesidade; Sobrepeso; Alimentação com restrição de tempo.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Intermittent Fasting (IF) has been gaining popularity as an innovative and effective approach to weight control and health promotion. The practice involves dividing the day or week into cycles of eating and fasting, providing the body with periods of rest from meals. Obesity, in turn, is a complex and multifactorial condition that is linked to a series of chronic diseases, such as type 2 diabetes, hypertension and cardiovascular diseases. The increasing prevalence of obesity globally is a cause for concern, reflecting changes in lifestyle, such as a sedentary lifestyle and diets high in calories and low in nutrients. In this context, Intermittent Fasting emerges as a promising alternative that can help not only reduce body weight, but also improve insulin sensitivity, reduce inflammation and promote a better lipid profile. **OBJECTIVE:** To analyze the benefits of Intermittent Fasting as a weight loss strategy in individuals with obesity. **METHODOLOGY:** This research is a bibliographic literature review type, carried out through article searches, based on the electronic databases Pubmed, Lilacs, and Google Scholar, published in Portuguese and English, in the last six years. **RESULTS AND DISCUSSION:** Studies indicate that Intermittent Fasting is effective in treating obesity and overweight, among other benefits associated with this dietary strategy. The authors suggest more studies on the association of intermittent fasting and long-term weight loss. **CONCLUSION:** Intermittent fasting is a strategy with positive results for the treatment of obesity and overweight. **Keywords:** Intermittent fasting; Overweight; Time Restricted eating.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA	8
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
4 CONCLUSÃO/ CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

MODEL FOR PREPARATION AND FORMAT OF SCIENTIFIC PAPERS

(CASO O ARTIGO TENHA SIDO PUBLICADO, ENTREGAR A VERSÃO PUBLICADA)

MORMILHO, Luciana Souza¹

RODRIGUES, Clara²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O jejum intermitente (JI) é um padrão alimentar que alterna entre períodos de jejum e de alimentação, sendo utilizado tanto para controle de peso quanto para melhorar a saúde metabólica. O JI tem várias formas, como o método 16/8, que consiste em jejuar por 16 horas e se alimentar em uma janela de 8 horas; o método 24 horas, com um ou dois dias de jejum completo por semana; a dieta 5/2, que envolve comer normalmente por cinco dias e restringir a ingestão calórica nos outros dois; e o jejum alternado, que alterna dias de jejum e alimentação normal. **METODOLOGIA:** a presente pesquisa do estudo baseou-se em uma revisão bibliográfica em bases de dados como PubMed, Lilacs e Google Acadêmico, com critérios de inclusão restritos a artigos completos, originais, em inglês ou português, publicados entre 2019 e 2024. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Estudos recentes têm avaliado os impactos dessa prática em diferentes populações e contextos, explorando sua eficácia no emagrecimento e nos parâmetros de saúde metabólica. **CONCLUSÃO:** o JI é eficaz no curto prazo para perda de peso e melhora da saúde metabólica, mas são necessários mais estudos para avaliar seus efeitos em longo prazo. **Palavras-chave:** Jejum Intermitente. Obesidade. Sobrepeso. Alimentação com restrição de tempo.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Intermittent fasting (IF) is an eating pattern that alternates between periods of fasting and eating, being used both for weight control and to improve metabolic health. IF has several forms, such as the 16/8 method, which consists of fasting for 16 hours and eating within an 8-hour window; the 24-hour method, with one or two days of complete fasting per week; the 5/2 diet, which involves eating normally for five days and restricting caloric intake for the other two; and alternate fasting, which alternates days of fasting and normal eating. **METHODOLOGY:** this study research was based on a bibliographic review in databases such as PubMed, Lilacs and Google Scholar, with inclusion criteria restricted to complete, original articles, in English or Portuguese, published between 2019 and 2024. **RESULT AND DISCUSSION:** Recent studies have evaluated the impacts of this practice in different populations and contexts, exploring its effectiveness in weight loss and metabolic health parameters. **CONCLUSION:** IF is effective in the short term for weight loss and improving metabolic health, but more studies are needed to evaluate its long-term effects. **Keywords:** Intermittent Fasting. Obesity. Overweight. Time-restricted eating.

¹ Graduando em Nutrição da Universidade Santo Amaro. wrzi@estudante.unisa.br

² Professor Orientador. Mestre, Universidade Santo Amaro -SP – clarodrigues@prof.unisa.br

1. INTRODUÇÃO

O jejum intermitente é um padrão alimentar que alterna entre períodos de jejum e períodos de alimentação. Esse método tem sido utilizado tanto para controle de peso quanto para melhorar a saúde metabólica. Durante os períodos de jejum, a ingestão de alimentos é restrita, enquanto nos períodos de alimentação, as calorias podem ser consumidas normalmente¹.

Atualmente os tipos mais conhecidos de Jejum Intermitente (JI) São:

Tabela 1 – Tipos de Jejum Intermitente.

Tipos	Descrição
Método 16/8	O indivíduo jejua por 16 horas e se alimenta em uma janela de 8 horas, também conhecido como alimentação com Restrição de tempo (TRE).
Método 24 horas	O indivíduo jejua durante 24 horas uma ou 2 duas vezes por semana.
Dieta 5/2	O indivíduo come normalmente por 5 dias da semana e, nos outros 2 dias é recomendado consumir entre 500 a 600 kcal.
Jejum Alternado	O indivíduo alternar entre dias de jejum e dias de alimentação normal, também conhecido como Jejum em dias Alternados (ADF).

Fonte: Mattson, M.P. Longo, V.D & Harvie M (2014)

Estudos tem mostrado eficiência na prática do Jejum Intermitente no controle de peso e da saúde metabólica.

A obesidade é um problema mundial que pode causar consequências graves para a saúde das pessoas como diabetes, distúrbios do sono, alguns tipos de neoplasias malignas, doenças cardiovasculares e hipertensão. ²

Sendo classificada como parâmetro como índice de massa corporal (IMC), maior ou igual a 30 kg/m², obtido através do peso do individuo em quilogramas, dividido pela altura em metros ao quadrado. ³

A etiologia da obesidade é multifatorial tendo como fatores de associação a má alimentação, a falta de atividade física, depressão, causa genética, e até mesmo

efeitos adversos provenientes do uso de fármacos (Diretrizes-Brasileiras-deObesidade-2016)⁴.

Além das consequências para a saúde, a obesidade também causa impactos socioeconômicos negativos para a saúde pública. No Brasil já é possível identificar a amplitude do impacto que o sobrepeso e a obesidade representam para o Governo⁵.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2018, alertou que um a cada oito adultos em todo o planeta é obeso. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de indivíduos estejam com excesso de peso, sendo mais de 700 milhões de obesos⁶.

Este estudo tem como objetivo destacar os benefícios da dieta do Jejum Intermitente em pacientes obesos e sobrepeso.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa é do tipo revisão narrativa de literatura.

Com objetivo de analisar os benefícios do Jejum Intermitente como estratégia na perda de peso em indivíduos com obesidade.

Realizada por meio de pesquisa de artigos, a partir das bases de dados nas seguintes plataformas: National Library of Medicine (Pubmed) Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e no Google Acadêmico, adotando os critérios de inclusão, artigos originais disponível na íntegra, publicados em inglês ou português, estabelecendo um período de 6 anos (2019 a 2024), foram excluídos artigos repetidos, pagos e fora do tema e período abordado.

Os descritores utilizados para busca dos artigos foram: Jejum Intermitente (JI), Obesidade, Sobrepeso e Alimentação com restrição de tempo.

Realizou-se uma tabela de coleta de dados que permitiu obter informações como nome do autor, título, local, ano da publicação, objetivo e tipo do estudo, principais resultados e conclusão do estudo.

IF= Jejum Intermitente – RCC = Restrição Calórica Contínua – ADF= Jejum em dias alternados – CER= Restrição Calórica Contínua – RCT= Restrição Calórica de Tempo – RCE= Restrição Calórica de Energia – ECR=

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro nº -01- Estudos selecionados, analisados, organizados por ordem de publicação.

Autoria	Ano	Título	Tipo de Estudo	Objetivo	População	Principais resultados do artigo	Conclusão do artigo
Lala Bosch de Basea, Marina Boguna, Alicia Sanchez, Montserrat Esteve, Mar Grassa, Maria Del Mar Romero	2024	Efeitos metabólicos dependentes do sexo em ratos obesos induzidos por dieta após jejum intermitente em comparação com restrição alimentar contínua	Modelo experimental em animais	Comparar a resposta a uma restrição contínua ou intermitente em ratos machos e fêmeas após uma indução prévia de obesidade por meio de uma dieta de cafeteria, avaliando mudanças no peso corporal, ingestão de energia, parâmetros	Foram utilizados ratos machos e fêmeas, com 5 semanas de idade. Os animais foram mantidos em pares (período de engorda) ou individualmente (período de intervenção) em gaiolas de parede transparente, permitindo que se vissem, com cacos de madeiras como material de	Os resultados indicam que ambos os métodos reduziram o peso corporal e a gordura em ratos machos e fêmeas. No entanto, as fêmeas apresentaram maior sensibilidade à restrição calórica, mostrando uma perda de gordura mais	Após um período de engorda com uma dieta rica em gorduras e açúcares (CAF), a transição para uma dieta balanceada ad libitum (AL) ou restrição intermitente (IR75) resultou em uma ingestão total, perda

Ensaio Clínico Randomizado- TRE = Alimentação com restrição de Tempo

				metabólicos e expressão gênica no fígado e tecido adiposo.	cama e um pedaço de papel, a 21-22° e 50-60% de umidade relativa, as luzes estavam acesas das 08:00h às 20:00h. O experimento foi dividido em dois períodos um período de engorda com livre acesso a uma dieta de cafeteria e um período de intervenção no qual os ratos foram alimentados com ração padrão ad libitum e sob-restrrição contínua ou intermitente.	acentuada, além de maior melhora na sensibilidade à insulina. Isso sugere que as fêmeas respondem melhor à restrição calórica, com maior regulação de genes como IRS2 e Sirt1.	de peso e eficiência energética semelhante. No entanto, a restrição calórica contínua (CR30) levou a uma maior perda de peso, mas com eficiência energética consideravelmente menor. Em relação ao tecido adiposo branco, a perda foi igual em fêmeas para IF e CR, mas nos machos, a CR foi mais eficaz. A volta à dieta padrão normalizou o índice
--	--	--	--	--	---	--	--

							HOMA-IR, e ambas as restrições calóricas melhoraram a sensibilidade à insulina. O estudo aponta que as fêmeas são mais sensíveis à qualidade e quantidade calórica da ingestão, ressaltando a importância do fator sexo em intervenções dietéticas para melhorar distúrbios metabólicos associados à obesidade induzida pela dieta.
Ke Yao, Hao Su, Kaiyin Cui,	2024	Eficácia de uma dieta de	Revisão Sistemática e	Investigar as pesquisas	Foram selecionados 9	O estudo mostrou que o	O IF teve uma redução

<p>Dengyun Xy, Qian Wang, Zhitong Ha, Teng Zhang, Shuning Chen, Tao Liu.</p>		<p>Jejum Intermitente versus dieta regular na perda de gordura em pessoas de meia-idade e idosos com sobrepeso e obesos sem doença metabólica</p>	<p>meta-análise de ensaios clínicos randomizados</p>	<p>mais recentes sobre os efeitos do Jejum Intermitente e de uma dieta regular na composição corporal e lipídeos em adultos com mais de 40 anos com obesidade sem a doença metabólica.</p>	<p>artigos de ensaios clínicos randomizados que atenderam aos requisitos para inclusão. Os estudos duraram tipicamente de 2 a 6 semanas. A população experimental tinha entre 42 a 66 anos, com uma faixa de IMC de 25,7 a 35 kg/m².</p>	<p>peso corporal (DM:- 2,05 kg; IC de 95%, (- 3,84-0,27; p=0,02), IMC (DM: -0,73 kg/m²; IC de 95% (- 1,05, -0,41); p <0,001, massa gorda (DM: - 2,14 kg; IC de 95% (-3,81 0,47); p=0,01) e TG (DM= - 0,32 mmol/L; IC de 95% (- 050, -0,15, p<0,001) foram significativamente menores no grupo experimental do que no grupo controle. Nenhuma redução significativa na massa corporal magra (DM:-0,31 kg;</p>	<p>no peso corporal, IMC, massa gorda e TG (triacilglicerol) em adultos com mais de 40 anos com obesidade sem doença metabólica em comparação ao RD (não teve mudança na dieta) e o IF não causou uma diminuição significativa na massa corporal magra, o que sugere perda de gordura saudável e eficaz.</p>
--	--	---	--	--	---	--	--

						IC de 95% (-0,96, 0,34) p=0,35).	
Elie Naous, Ângela Achkar e Joana Mitri.	2023	Jejum intermitente e seus efeitos no peso, glicemia, lipídios e pressão arterial.	Revisão narrativa	Resumir os efeitos de vários tipos de JI no índice de massa corporal (IMC), glicemia, perfil lipídico e pressão arterial, ao mesmo tempo em que fornece insights sobre suas implicações clínicas.	Foram analisados 24 estudos intervencionais com populações do estudo que variaram de 10 a 150 indivíduos com sobrepeso ou obesos, e a duração dos estudos variou de 1 a 60 semanas e foram incluídos 10 meta-análises para investigar os efeitos do peso corporal, IMC, gordura corporal, perfil lipídico e pressão arterial.	Entre esses estudos, 14 relataram uma redução no peso corporal após a implementação do JI, enquanto 08 estudos não encontraram uma diferença significativa na perda de peso.	Em nossa revisão, a maioria dos estudos mostrou um efeito positivo do IF no controle do IMC, metabolismo da glicose, perfil lipídico (aumento do HDL-C e redução do LDL-C) e pressão arterial. Embora o IF pareça promissor como uma abordagem dietética para controle de peso e melhora de marcadores metabólicos

							associados à SM, algumas incertezas colocam em dúvida sua eficácia, segurança e efeitos de longo prazo. Conseqüentemente, é essencial ser cauteloso ao tirar conclusões definitivas sobre seu impacto de longo prazo na saúde, dadas as lacunas atuais no design dos estudos disponíveis. Os profissionais de saúde devem considerar abordagens
--	--	--	--	--	--	--	---

							individualizadas e monitorar de perto os pacientes submetidos ao IF, levando em consideração suas condições de saúde e objetivos específicos.
Jade Miranda Moreira Sales de Carvalho, Marina Zimmermann Galvão.	2022	Obesidade e jejum intermitente como intervenção dietética em cães	Revisão bibliográfica	Defender o jejum intermitente como uma intervenção terapêutica atual	Foram analisados 07 estudos bibliográficos em animais e humanos.	Os resultados indicam que o JI contribui para uma perda de peso, redução da pressão arterial, moderação do hormônio grelina que influencia na ausência de manifestação de doenças, diminuição no colesterol, melhora no	O jejum intermitente como prática de intervenção alimentar é uma técnica recente que já possui estudos que comprovam sua eficácia, tanto em seres humanos quanto em animais. Ainda são

						<p>aprendizado e na memória, redução no stress oxidativo, melhora na síndrome metabólica e na resistência a insulina.</p>	<p>necessárias algumas pesquisas afundas para que esta técnica passe a ser utilizada com segurança e maior frequência na rotina clínica, mas é evidente que JI possui inúmeros benefícios em relação à perda de peso, e que ainda contribui no melhor desempenho do metabolismo orgânico e na saúde sistêmica; podendo ser um método alternativo</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

							para o tratamento da obesidade nos animais que não possuem contraindicação.
Dra. Janjetic, Mariana Andrea, Oliva, Maria Laura, Del Campo Leyba, Sofia Maria, Fornarésio, Victoria, Gerez, Verônica Gisele, Lic. Guevara, Paloma Dra. Torresani, Maria Elena	2022	Jejum intermitente: impacto na perda de peso e na saúde cardiometabólica	Revisão Sistemática	Avaliar as evidências científicas disponíveis sobre a eficácia do jejum intermitente na perda de peso e na melhora das variáveis cardiometabólicas em comparação com a restrição energética contínua.	Foram incluídos 11 ECRs que compararam IA com restrição energética contínua (REC) com duração de 4 a 48 semanas, em mulheres e homens com índice de massa corporal (IMC) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ e que avaliaram perda de peso. E variáveis cardiometabólicas.	O IA apresentou mediana de perda de peso de 5,5 kg (IIQ: 4,7;6,86 kg), enquanto para o REC foi de 4,8 kg (IIQ: 3,8;6,6 kg). O IMC, a massa gorda, a massa livre de gordura e a circunferência da cintura foram significativamente reduzidos tanto para a intervenção quanto para o comparador. Da mesma	Esta revisão conclui que a IA como intervenção dietoterápica é eficiente para perda de peso na população com sobrepeso e obesidade sem patologias associadas, no curto prazo. Não foi possível avaliar a eficácia em longo prazo da IA. Quanto à comparação

						forma, as variáveis cardiometabólicas apresentaram melhorias em relação aos valores iniciais, porém apresentaram resultados heterogêneos.	indireta dos protocolos de IA, a ADA demonstraria maior efetividade em relação ao protocolo 5:2 na perda de peso.
Paloma Elortegui Pascual, Maryann R. Rolands, Alison L. Eldridge, Amir Kassiss, Fábio Mainardi, Kim-Anne Lê, Leonidas G. Karagounis, Philipp Gut, Krista A. Varady	2022	Comparando a eficácia do jejum em dias alternados, da dieta 5:2 e da alimentação com restrição de tempo para perda de peso.	Meta-análise	Comparar a eficácia de diferentes regimes de jejum intermitente (JI) na perda de peso, na população em geral, e compará-los à restrição calórica energética (RCE) tradicional.	Foram analisados 24 ECRs incluídos nesta meta-análise. Os estudos incluíram uma faixa de 16 a 332 participantes ($n = 1768$). Os períodos de intervenção variaram de 2 a 26 semanas. A idade dos participantes variou de 23 ± 1 a $68 \pm 2,7$ anos. O índice de	O estudo classificou ADF como o mais eficaz, seguido por CER e TRE. A meta-análise mostrou que os regimes IF resultaram em perda de peso semelhante ao CER (diferença média de 0,26 kg, IC de 95%: -0,31 a 0,84; $p = 0,37$). A adesão foi	A presente meta-análise conclui que o IF é comparável ao CER e uma alternativa promissora para perda de peso. Entre os três regimes, o ADF mostrou a maior eficácia para perda de peso, seguido pelo CER e TRE.

					<p>massa corporal (IMC) dos participantes variou entre $21,7 \pm 0,8$ kg/m^2 e $39,5 \pm 6,0$. Os estudos selecionados incluíram mulheres e homens, embora a maioria fosse do sexo feminino. Os estudos incluíram participantes com uma faixa de pesos corporais, com a maioria deles restrita as participantes com sobrepeso e obesidade ou apenas obesidade, enquanto cinco estudos incluíram participantes com peso</p>	<p>geralmente alta (>80%) em ensaios com duração menor que 3 meses.</p>	<p>Mais RCTs bem-poderosos com durações mais longas de intervenção são necessários para tirar conclusões sólidas.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

					normal. Identificamos 12 ECRs em ADF/MADF, 8 na dieta 5:2 e 4 em TRE. Quatorze estudos compararam IF com CER, oito estudos compararam IF com uma dieta ad libitum e dois estudos usaram ad libitum e CER como dietas comparadoras.		
Raghav Janaswamy, Pallavi Yelne	2022	Uma revisão narrativa sobre o jejum intermitente como uma medida acessível para redução de peso e controle da obesidade	Revisão narrativa	Delinear os benefícios da restrição calórica intermitente.	Foram analisados uma série de estudos sobre os benefícios do jejum intermitente para perda de peso e manejo da obesidade.	Os principais resultados indicam que o jejum intermitente promove perda de gordura ao mobilizar reservas de reservas de glicogênio e tecido adiposo, além de	A conclusão destaca que a obesidade, com suas comorbidades graves, exigem soluções urgentes. O jejum intermitente (JI) se mostrou

						<p>apresentar efeitos cardioprotetores e melhora em parâmetros diabéticos.</p>	<p>eficaz para a perda de peso ao mobilizar reservas de gordura e glicogênio, além de melhorar os parâmetros diabéticos. Embora efeitos colaterais como distúrbios psiquiátricos e gastrointestinais possam ocorrer, os benefícios superam os riscos. No entanto, faltam estudos de longo prazo para validar seus efeitos sustentáveis, criando a</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							necessidade de pesquisas futuras.
Vanessa Oliveira, Atila dos Santos Batista	2021	Efeitos do Jejum Intermitente para o tratamento da obesidade	Revisão de literatura	Analisar os efeitos do Jejum Intermitente em humanos e animais obesos.	Foram considerados como estudo elaborados com humanos de ambos os sexos e animais com obesidade. Estudos que utilizaram métodos da restrição calórica intermitente, ou estudos que compararam a restrição calórica intermitente com outros tipos de intervenções para o tratamento da obesidade.	Os principais resultados indicam que essa prática pode ser eficaz para a perda de peso e redução de gordura corporal. Além disso, o jejum intermitente mostrou benefícios metabólicos, como a melhora da sensibilidade à insulina e a redução de inflamações.	O jejum intermitente favoreceu a redução do peso, pressão arterial, hormônio grelina, redução de alguns indicadores que aumentam o aparecimento de doenças cardiovasculares, como lipoproteína de baixa densidade (LDL), mas possui efeitos adversos e contraindicações. O Jejum intermitente (JI) é eficaz para perda

							de peso a curto prazo, todavia o JI não se mostrou tão vantajoso a longo prazo comparado a dietas restritas, precisando de mais estudos para compreender os efeitos a extensos períodos, pois poucos estudos estavam descritos nos artigos apresentados .
Chanthawat Patikorn, Kiera Roubal, Sajesh K, Veettil, eat	2021	Jejum Intermitente e resultados de saúde relacionada á obesidade	Meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Classificar as evidências de meta-análise de ECRS (ensaio clinico randomizados) que avalizaram	Foram analisados 11 meta-análises de ensaios clínicos randomizados descrevendo 104 resultados	Dos 104 resultados, houve 28 associações significativas (27%) que demonstraram os resultados	Esta revisão encontrou associações benéficas do IF com resultados antropométricos e

				as associações do JI.	associados ao Jejum Intermitente em resultados de saúde, relacionados á obesidade foram encontrados 6 associações estatisticamente significativas do jejum intermitente apoiadas por evidências.	benéficos para o índice de massa corporal, peso corporal, massa gorda, colesterol de lipoproteína de baixa densidade, colesterol total, triglicerídeos, glicemia de jejum, insulina de jejum, avaliação do modelo homeostático de resistência á insulina e pressão arterial. O IF foi encontrado associado á alta qualidade foi o jejum modificado em dias alternados por 1 a 2 meses, que foi associado á	cardiometabólicos que foram apoiados por evidências de qualidade moderada e alta.
--	--	--	--	-----------------------	--	--	---

						obesidade ou doença hepática gordurosa não alcoólica em comparação com a dieta regular.	
Stephanie Welton, Robert Minty, Teresa O Driscoll, Hannah Willms, Denise Poirier, Sharen Madden, Len Kelly.	2020	Jejum Intermitente e perda de peso	Revisão Sistemática	Examinar as evidências do Jejum Intermitente (JI), um alternativo às dietas com restrição calórica, no tratamento da obesidade.	Foram analisados 41 artigos descrevendo 27 ensaios abordaram a perda de peso em pacientes com sobrepeso e obesos, 18 pequenos ensaios controlados randomizados (evidência nível I) e 9 ensaios comprando o peso após IF ao peso basal sem grupo de controle (evidência de nível II). Os estudos foram	O jejum intermitente (JI) mostra potencial para o tratamento da obesidade, tendo promovido perda de peso em todos os estudos revisados (variando de 0,8% a 13% do peso inicial), além de melhorias no controle glicêmico em pacientes com diabetes tipo 2. No entanto, como a maioria dos	O Jejum Intermitente mostra-se promissor para o tratamento da obesidade. Até o momento, os estudos foram pequenos e de curta duração. Pesquisas de longo prazo são necessárias para entender o papel sustentável que o JI pode desempenhar

					de curta duração 2 a 26 semanas com baixa inscrição 10 a 244 participantes, 2 tinham duração de 1 ano. Os protocolos variaram, com apenas 5 estudos incluindo pacientes com diabetes tipo 2.	estudos é de curta duração e com pequenas amostras, são necessários mais estudos de longo prazo para determinar a sustentabilidade e e os efeitos na saúde em longo prazo.	na perda de peso.
--	--	--	--	--	--	--	-------------------

Em 2024, *Bosch et al*, realizaram um desenho experimental em ratos fêmeas e machos, comparando os efeitos metabólicos do JI (Jejum Intermitente) e da restrição alimentar contínua. Pôde-se concluir que o nos machos, o Jejum Intermitente pareceu mais vantajoso para a redução de peso e melhorias no metabolismo, enquanto as fêmeas mostraram uma resposta melhor com a RCC (Restrição Calórica Contínua). Esses achados indicam a importância de considerar o sexo ao planejar estratégias dietéticas para o controle de obesidade e doenças metabólicas. ⁷

Ainda em 2024, *Yao et al*, realizaram um estudo de revisão sistemática que investigou as pesquisas mais recentes sobre os efeitos do Jejum Intermitente e de uma dieta regular na composição corporal e lipídeos em adultos com mais de 40 anos obesos. Conclui-se que o Jejum Intermitente foi eficaz na redução significativa do peso corporal e do IMC (índice de massa corpórea), em pessoas de meia idade obesas com sobrepeso e sem doença metabólica. ⁸

Em 2023, *Naous et al*, conduziram uma revisão narrativa que analisou os efeitos do jejum intermitente com relação ao peso, glicemia, lipídeos e pressão arterial, os resultados foram positivos com redução de índice de massa corporal (IMC), no perfil lipídico e na glicemia. ⁹

Em 2022, *Carvalho et al*, realizaram uma revisão bibliográfica que analisou o Jejum Intermitente para o tratamento de obesidade canina. Pôde-se concluir que O jejum intermitente é discutido como uma intervenção que pode ajudar na perda de peso sem comprometer a massa muscular dos animais, desde que seja monitorado adequadamente. ¹⁰

Ainda em 2022, *Janjetic et al*, conduziram uma revisão sistemática e pôde-se concluir que o jejum intermitente é eficiente para a perda de peso na população com sobrepeso e obesidade sem patologias associadas, no curto prazo. ¹¹

Em 2022, *Janaswamy et al*, revisa o jejum intermitente como uma medida acessível para a redução de peso e controle da obesidade. Destacam que essa abordagem dietética, baseada em períodos de alimentação restrita, promove a queima de gordura e melhora parâmetros metabólicos, como a resistência à insulina e o perfil lipídico. ¹²

Corroborando com os resultados anteriores, Pascual em 2022 et al, conduziram uma meta-análise com resultados eficazes na redução de peso corporal variando de 1% a 13%%.¹³

Em 2021, Patikorn et al, realizaram uma revisão de meta-análise e ensaios clínicos randomizados acerca dos benefícios do Jejum Intermitente, onde foi possível encontrar associações benéficas com resultados antropométricos e cardiometabólicos em adultos com sobrepeso ou obesidade.¹⁴

Ainda em 2021, Oliveira et al, realizaram uma revisão de literatura e discutiram que o jejum intermitente promove a perda de peso, sendo uma das abordagens mais eficientes para o controle da obesidade, além de uma redução dos níveis de glicose e triglicerídeos, diminuindo o risco de doenças metabólicas como o diabetes tipo 2, melhorando também a pressão arterial e o perfil lipídico.¹⁵

Welton et al, em 2020 realizaram uma revisão sistemática sobre a relação do Jejum Intermitente com a perda de peso, pôde-se concluir que em todos os estudos analisados encontraram perda de peso de 0,8% a 13,0% sem eventos adversos sérios.¹⁶

Comumente os autores ressaltam a necessidade de mais estudos para avaliar os efeitos do Jejum Intermitente ao longo prazo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após estudo dos artigos apresentados, conclui-se que a estratégia do Jejum Intermitente é uma abordagem eficaz para o controle e tratamento de indivíduos com sobrepeso e obesidade em curto prazo.

Além da perda de peso, é benéfico também para a saúde cardiovascular e metabólica.

Sendo necessários mais estudos para analisar a sustentabilidade e os efeitos ao longo prazo.

REFERÊNCIAS

1. Longo VD, Mattson MP. Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. (2014)
2. Bray, Ga. Medical consequences of obesity. *Endocrine Society*, v.89, n. 6, p. 2583–2589, (2004).
3. Biblioteca Virtual em Saúde. Dia Mundial da Obesidade. São Paulo; 2024. (Acesso em 2024 jul 1) Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/>.
4. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica - ABESO. Diretrizes brasileiras de obesidade, 4. ed, São Paulo, SP 15/188. 2016. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-DownloadDiretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016>. (Acesso em: 22/10/2020).
5. Canella, D.; Novaes, H. Levy. R. Influência do excesso de peso e da obesidade nos gastos em saúde nos domicílios brasileiros. *Cad. Saúde Pública*, v. 31, n. 11, p. 2331-41. Rio de Janeiro: nov. 2015.
6. Organização Mundial de Saúde – OMS, 2018. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>.
7. Bosch de Basea L, Boguñà M, Sánchez A, Esteve M, Grasa M, Romero MdM. Efeitos metabólicos dependentes do sexo em ratos obesos induzidos por dieta após jejum intermitente comparado com restrição alimentar contínua. Espanha. *Nutrientes*. 2024; 16(7): 1009. <https://doi.org/10.3390/nu16071009>
8. Yao K, Su H, Cui K, Gao Y, Xu D, Wang Q, Há Zhitong, Zhang T, Chen S. Eficácia de uma dieta de jejum intermitente versus dieta regular na perda de gordura em pessoas de meia-idade e idosos com sobrepeso e obesos sem doença metabólica. China. *ScienceDirect*.V.28.2024.

9. Naous E, Achkar A, Mitri J. Jejum intermitente e seus efeitos no peso, glicemia, lipídios e pressão arterial. EUA. Nutrientes. 2023. 15(16): 3661. <https://doi.org/10.3390/nu15163661>
10. Carvalho J, Galvão M. Obesidade e jejum intermitente como intervenção dietética em cães. Brasília. Pubvet. 2022. v.16 n.08.p.1-8. <https://doi.org/10.31533/pubvet.v16n08a1176.1-8>.
11. Janjetic A, Oliva L, Del L, Fornarésio V, Guevara P, Torresani E. Jejum intermitente impacto na perda de peso e na saúde cardiometabólica. Argentina. Conicet. 2022. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372022000100075
12. Janaswamy R, Yelne P, Uma revisão narrativa sobre o Jejum intermitente como uma medida acessível para redução de peso e controle obesidade. 2022. <https://www.cureus.com/articles/110898-a-narrative-review-on-intermittent-fasting-as-an-approachable-measure-for-weight-reduction-and-obesity-management-onclusions>
13. Pascual P, Rolands M, Eldridge A, Kassis A, Mainardi F, Karagounis Kim, Gut P, Varady K. Uma meta análise comparando a eficácia do jejum intermitente em dias alternados, da dieta 5:2 e da alimentação com restrição de tempo para perda de peso. Suíça. 2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.23568>
14. Patikorn C, Roubal K, et al. Jejum intermitente e resultados de saúde relacionados á obesidade. Jama. 2021. 4. (12) <https://doi.org/10.10001/jamanetworkopen.2021.39558>.
15. Oliveira V, Batista A, Efeitos do jejum intermitente para o tratamento da obesidade. Bahia. 2021. Revista da Associação Brasileira de Nutrição. 12 (1) 164-178. <https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1779>
16. Welton S, Minty R, O´Driscoll T, Willms H, Poirier D, Madden S, Kelly L, Canadá. Can Fam Physician. 2020.66 (2) 117-125. <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7021351/>