



JEJUM INTERMITENTE



"EU JEJUU PARA UMA MAIOR EFICIÊNCIA FÍSICA E MENTAL" - PLATÃO

"O JEJUM É O MAIOR DOS REMÉDIOS, É O MÉDICO INTERIOR. " - PARACELSO

Ainda é comum recomendações de que o ideal para a saúde seria se alimentar de três em três horas, e que necessitamos de pelo menos três refeições por dia (mais lanches e snacks), sendo o café da manhã a mais importante delas. É o que se ensina ainda na maioria das faculdades de nutrição, e o que ainda é prescrito pela maioria dos profissionais. Ainda, pois a imensa maioria de evidências científicas vem apontando outra direção...

Em seu sentido estrito, jejuar é não comer. É abster-se de alimento. Para nós, seu significado abrange também a possível ingestão de elementos que não ativam o metabolismo da insulina, como óleos puros, micronutrientes, chás e café. Portanto, podemos nos beneficiar dos efeitos do jejum, sem tanta privação e com o apoio facilitador da energia dos óleos.

Até mesmo quantidades mínimas de carboidratos e proteínas, como no caso da spirulina ou clorella, não afetam em quase nada estes benefícios. Praticar o jejum desta maneira é muito bom, pois fornecemos hidratação, micronutrientes, substâncias antioxidantes, princípios ativos, um pouco de energia (óleos) ao nosso corpo e ainda assim colhemos benefícios muito próximos daqueles de total restrição.

O jejum, de fato, é completamente natural e um desabrochar orgânico e confortável que acontece quando estamos bem nutridos e não dependemos exclusivamente de carboidratos como fonte de energia. A ideia não é forçar-se à não comer, mas conscientizar-se que estando saudável e ativo, um período um pouco mais longo sem alimentos não irá prejudica-lo, pelo contrário, pode beneficiá-lo de diversas formas.

Esta privação, voluntária ou não, permite ao organismo reciclar nutrientes, renovar e organizar sua estrutura biológica e metabólica, eliminar componentes desnecessários, fortalecer a imunidade, produzir hormônios em deficiência e rejuvenescer tecidos – além de amplificar a eficiência e desempenho físico e mental. Bom demais para ser verdade? Não – apenas uma função biológica que a Sabedoria Natural desenvolveu para o benefício da saúde do corpo.

Esta prática fez parte do desenvolvimento metabólico de nossos ancestrais, caçadores e coletores que praticavam o jejum com frequência, pois nem sempre havia alimento disponível no ambiente selvagem... muito menos para comerem de três em três horas, exceto algumas folhas, cascas, berries, ou seja, elementos que não chegam a ativar a insulina, muito parecido com o modelo que propomos. Ainda, a prática de jejum sempre foi utilizada para fins espirituais, quando o objetivo é deixar a percepção no auge de seu funcionamento (para meditação e prece).

Médicos de diferentes tradições ancestrais recomendavam o jejum como ferramenta de regeneração e cura do organismo. Os próprios animais, quando ficam doentes, jejuam.

Recentemente passou a ser utilizada por empresários, empreendedores ou estudantes que precisam operar no auge de seu desempenho. Mesmo com toda esta funcionalidade e histórico, o que se fala por aí é que jejum enfraquece, causa perda de massa muscular e que não deve ser praticado de forma alguma. Será?





Jejuns longos, de fato, requerem supervisão e conhecimento de si mesmo e de como a individualidade de seu corpo funciona. Mas jejuns curtos (os chamados jejuns intermitentes) podem ser utilizados pela maioria das pessoas. É uma técnica poderosa, simples e prática que pode transformar sua vida. E não custa nada.

A modalidade mais acessível e fácil de integrar com flexibilidade em nossa rotina é o jejum intermitente que dura de 16 a 24 horas (incluindo a noite de sono, que dura por volta de 8 horas). Este é um padrão que parece se aproximar muito do ritmo alimentar de nossos antepassados.

Diferentemente de hoje em dia, a comida não era facilmente acessada e armazenada, havia períodos de grande abundância, períodos de escassez e períodos de total ausência de alimentos, e o metabolismo do corpo humano se adaptou muito bem durante os milênios em que isso ocorreu.

Ao contrário do que se pensa, uma pessoa saudável não se sentirá fraca e incapacitada ao ficar algumas horas sem comer, pelo contrário. Já pensou se o corpo realmente reagisse assim na ausência de alimentos? Não é justamente nessas horas que mais precisaríamos de força e percepção alerta e aguçada para caçar ou buscar alimento?



O QUE É O **JEJUM INTERMITENTE**?

E é isso mesmo que acontece – talvez não na primeira ou segunda vez do iniciante, que já acostumou o corpo durante anos ou décadas a se alimentar com frequência – mas após as primeiras tentativas, nos sentimos mais dispostos e alertas.

O jejum é especialmente fácil para quem já pratica uma dieta verdadeiramente natural, com baixo teor de carboidrato e elevado teor de gordura natural como fonte primária de energia. Um organismo ceto-adaptado (aquele que utiliza gordura alimentícia como combustível primário) tem extrema facilidade em jejuar: acaba sendo algo natural e sem esforço. O mesmo não pode ser dito para quem se alimenta primariamente de pão, arroz, batatas, bolachas, barrinhas e outras fontes de carboidrato.

Assim, o primeiro passo para dominar a arte do jejum é, organizar a própria nutrição. Ao mesmo tempo, jejuar em si é uma prática que auxilia a repensar e reeducar os hábitos alimentares. Para muitos, é mais fácil começar o processo de evolução de hábitos alimentares escolhendo QUANDO comer do que escolhendo O QUE COMER. Ainda assim, qualquer passo em direção à Saúde é bem-vindo.

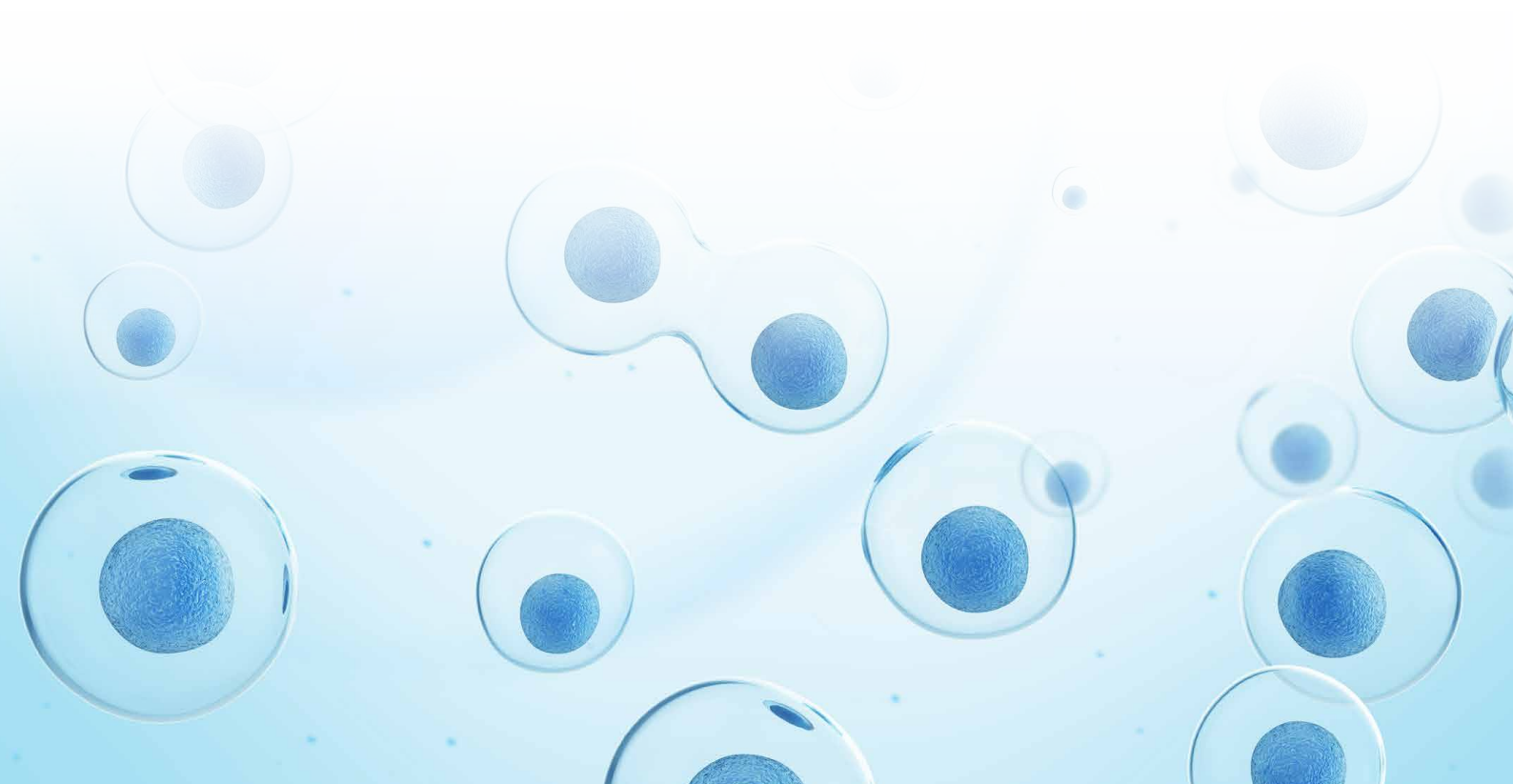


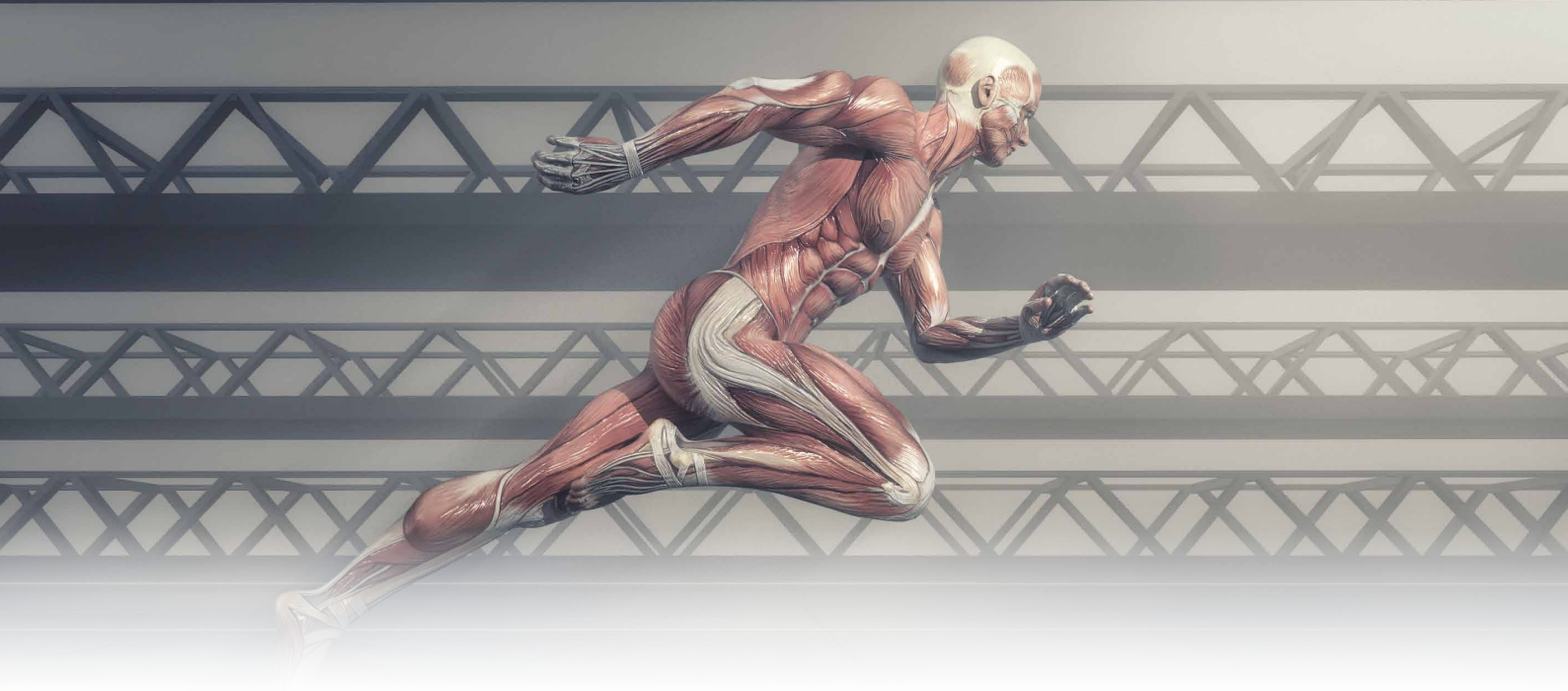


É válido ressaltar que o jejum é utilizado por praticamente todos os povos e culturas do planeta, desde o princípio dos tempos. Além das conhecidas figuras bíblicas e de Jesus, alguns homens ilustres como Platão, Pitágoras, Gandhi e o médico alquimista Paracelso exaltaram suas virtudes, Paracelso chamou o jejum de "o médico interior" e de o "melhor remédio".

Jejuns prolongados, de três dias ou mais, podem ocasionar benefícios mais profundos em determinadas áreas, como o de regeneração e recuperação profunda de diversos sistemas do organismo. Pesquisas feitas pelo Dr. Valter Longo mostraram que jejuns de três ou quatro dias podem até mesmo criar um sistema imunológico novo a partir de células tronco. É impressionante.

Os benefícios da restrição calórica – ingerir uma quantidade bem menor de calorias do que a média – como a longevidade, já são conhecidos e pesquisados há algumas décadas. A sabedoria antiga diz que "quanto menos se come, mais se vive", e isto é extensivamente demonstrado em qualquer organismo vivo. Comer mais do que o necessário envelhece prematuramente. Estudos recentes demonstram que os mesmos benefícios (e mais alguns) podem ser alcançados através do jejum intermitente.





Já existe uma quantidade sólida e considerável de evidências científicas (algumas referências estão listadas ao fim do artigo) apoiando o jejum intermitente como uma prática segura e eficaz para a melhora da saúde em geral, emagrecimento, perda de gordura, aumento de massa muscular, melhorias no funcionamento cardiovascular, cerebral e metabólico.

Durante o jejum, a produção de insulina diminui e a sensibilidade à insulina aumenta, isso significa que ao voltar a comer (refeeding), o corpo vai metabolizar o alimento de modo mais satisfatório. Através do jejum intermitente reeducamos o corpo a utilizar o alimento da maneira mais efetiva possível. Isso contribui para que não aconteça o acúmulo de gordura e ocorra aumento muscular (se os músculos forem exercitados).

A explicação é simples. Quando comemos com frequência constante, o corpo tem o alimento sempre disponível como fonte de energia e guarda as "sobras" na forma de gordura corporal. Na ausência de alimento, o corpo utiliza essa gordura estocada como fonte de energia, o que resulta em perda de peso e saúde para o organismo.

O jejum ainda traz um ganho extra para quem se exercita e quer melhorar a musculatura, após um treino em estado de jejum, assim que você se alimenta, há um aumento do hormônio do crescimento (HGH), que estimula o crescimento muscular e a queima de gordura. O HGH é um dos principais responsáveis por manter o corpo jovem.



Devido a esses fatos, encontramos muitos praticantes e entusiastas do jejum intermitente no meio fitness. Mas os benefícios vão muito além da boa forma física.

Quando o corpo está sem seu combustível usual, a glicose, e gasta seu estoque de glicogênio, ele passa a queimar gordura e também passa a reciclar componentes celulares danificados, o que se chama de autólise inteligente, e através desse processo o corpo se recupera mais rápido e tem a capacidade de renovar os seus sistemas, como o sistema imunológico.

Certamente é por essa razão que os animais quando estão doentes param de comer, eles estão permitindo que o corpo economize energia digestiva e encontre recursos para se recuperar mais rapidamente. Já percebeu como você perde o apetite quando está doente? Pois é. É o corpo clamando por jejum.

Tem mais - o jejum intermitente tem a incrível capacidade de reparar neurônios danificados e estimular o cérebro a gerar novos neurônios (neurogênese). A privação regular de calorias que ativam o metabolismo da insulina, além de estimular a renovação celular cerebral (e de todo o organismo), também aumenta a produção do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF, do inglês Brain derived neurotrophic factor). O BDNF é um membro da família das "neurotrofinas" e ajuda na sobrevivência neuronal e na neurogênese.

Há estudos também apontando que o jejum ajuda em distúrbios psíquicos, diminuindo sintomas de depressão, desânimo e agressividade. Compreende porque o jejum é considerado uma prática sagrada há milênios?

É recomendável consultar seu médico e/ou nutricionista para a prática do jejum. Embora seja fundamentada e totalmente segura para adultos saudáveis, cada pessoa é única e algum acompanhamento pode ser necessário. Desaconselhamos o método para pessoas que





QUANDO **NÃO FAZER:**

- NÃO é indicado para mulheres que estejam querendo engravidar e que estejam amamentando.
- Muita cautela quando há quadros de infecções crônicas sérias (em alguns casos há melhoras, provavelmente por economia de energia dos processos digestivos e pela ativação da autofagia),
- Fadiga crônica,
- Num período em que não se está lidando bem com o estresse,
- Problemas de sono,
- Problemas no estômago como inflamações e infecções.
- Desequilíbrios hormonais,
- Fadiga adrenal,
- Recomendamos cautela e acompanhamento médico nos casos de diabetes, síndrome metabólica, resistência insulínica, hipoglicemia e problemas relacionados ao açúcar no sangue





COMO E **QUANDO FAZER:** RECOMENDAÇÕES E DIRETRIZES PRÁTICAS

Muitos afirmam que o jejum pode não trazer tão bons resultados para as mulheres e pode também ser mais difícil e desconfortável. Portanto, recomendamos para as mulheres ir de modo bem gradativo e subtrair duas horas dos períodos de jejum indicados.

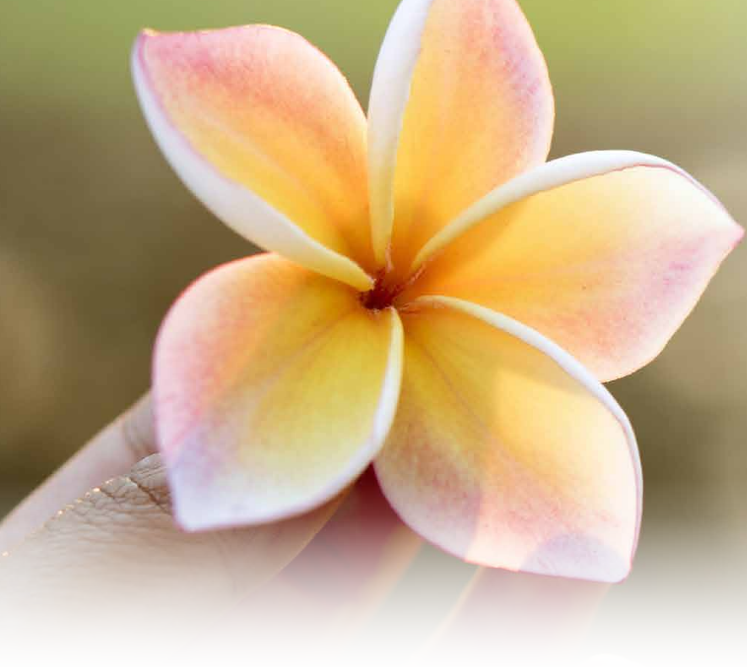
Dicas: Evite os dias pré-menstruais, pois a alteração hormonal costuma modificar o humor e os hábitos, podendo tornar o jejum mais difícil ou incômodo (cada caso é único, talvez o jejum possa ajuda-la!), evite principalmente durante e após o período menstrual, pois nesses dias seu corpo precisa de uma nutrição reforçada.

QUANDO FAZER:

É especialmente recomendado para:

- Aqueles que querem perder peso,
- Harmonizar a glicemia sanguínea,
- Descansar o sistema digestivo
- Propiciar um período de regeneração celular
- Se concentrar em outras atividades
- Diminuir gordura corporal e aumentar a massa muscular (sempre associado à exercícios e ao refeeding apropriado)
- Melhorar o sistema imunológico e a saúde em geral





Há inúmeros estudos que comprovam que não há risco de perder massa magra com o jejum intermitente, mas é importante estar saudável e praticar exercícios físicos, de preferência aqueles que exigem força e resistência, como musculação. Embora o jejum possa ser um auxílio para recobrar a Saúde, esta prática realmente brilha quando exercitada por pessoas saudáveis.

A principal dica é compreender que é completamente natural para o corpo restringir seus períodos de alimentação de tempos em tempos. Se você duvida disto, a sua dúvida pode ser usada por sua mente para te fazer acreditar que precisa comer, sabotando seu projeto de jejum. Existe um excelente livro (Eat Stop Eat, de Brad Pilon - em inglês), abundante em referências científicas, que basicamente comprova os benefícios do jejum e é feito para te convencer da absoluta segurança dos jejuns curtos (de até, no máximo, 3 dias). Assim, se as referências contidas ao fim deste artigo não são suficientes para te deixar tranquilo e confiante para seguir com a prática, leia o livro.

Outra dica: o não comer é um período extremamente produtivo – seja para realizar tarefas, para estudar, trabalhar, caminhar, carregar peso.... seja para olhar para dentro, meditar, silenciar o pensamento. Não gaste este precioso período pensando em comida ou contando as horas para o momento de comer de novo.

Simplesmente esqueça o assunto e não se permita ser carregado por sua mente até o universo dos alimentos. Tenha confiança de que seu corpo tem as reservas de que necessita e lembre-se de que é possível ficar sem comida e permanecer vivo por semanas, conforme a ciência comprovou. Aproveite seu curto jejum. Vá trabalhar.

As pesquisas sugerem que os benefícios acontecem das 16 horas (14 para mulheres) em diante, portanto 16 horas costuma ser o mínimo e pode ser praticado com frequência. Esta é uma das práticas mais comuns de jejum intermitente – se alimentar diariamente por oito horas, e não se alimentar por dezesseis horas.

Simplemente jantar por volta das 20:00 e não tomar o café da manhã no dia seguinte, com o almoço às 12:00 completa 16 horas de jejum. Para algumas pessoas é mais natural não comer de manhã, para outros é mais simples entrar em jejum no fim da tarde e pular o jantar. Não existem regras.

Lembrando que o ritual de hidratação matinal pode ser feito normalmente, desde que se utilize apenas a água com limão, sal, micronutrientes como iodo, magnésio, vitamina D, etc. e alguns suplementos, como a spirulina e clorella, não mais do que isso. Fora isso, óleos puros (manteiga, óleo de coco, azeite, mas não alimentos oleosos como abacate ou castanhas) chás e café também podem ser ingeridos.

MÉTODOS MAIS CONHECIDOS:

- “Pular o café da manhã”: consiste em ficar 16 horas (14 para mulheres) sem se alimentar, como foi mostrado no exemplo acima. Normalmente quem segue este padrão se alimenta numa janela de 8 horas (10 para mulheres), como das 12:00 às 20:00. É um jejum que não apresenta muitas dificuldades e quem o pratica frequentemente o faz quase que numa base diária.

Seguindo o raciocínio das janelas, pode-se diminuir as janelas em 6, 4 e até mesmo 2 horas, o grau de dificuldade vai aumentando e o pode ser difícil manter esse ritmo sem desconforto.





- *"Eat, Stop, Eat"* – Coma, Pare, Coma: consiste num jejum de 24 horas uma ou duas vezes por semana. Este método foi popularizado por Brad Pilon, autor do livro *"Eat, Stop, Eat"*. Você escolhe um ou dois dias da semana, não precisam ser sempre os mesmos, é importante ter flexibilidade.

Simplesmente comece o jejum a partir de uma refeição, pode ser o almoço ou janta, o que quiser, e coma novamente apenas no dia seguinte no mesmo horário. Por exemplo, jante 20:00 e volte a comer apenas as 20:00 do dia seguinte.

- Jejum em dias alternados: Como o nome já diz, é comer um dia e outro não, neste caso os períodos de jejum podem atingir até 36 horas. É um padrão que apresenta muitos benefícios, mas é muito difícil de ser sustentado pela maioria.

- Coma apenas num período definido de tempo (janela), por exemplo, apenas de 12:00 às 20:00. Basicamente você pulará o café da manhã e jantará mais cedo. Ao fazer isso, teremos 16 horas de jejum (das 20:00 até 12:00 do dia seguinte).

IMPORTANTE: SEMPRE MANTENHA SEU CORPO HIDRATADO.

Durante o jejum estrito não ingerimos nenhuma caloria, no jejum adaptado, não ingerimos calorias provindas de carboidratos ou proteínas, o objetivo principal não é se abster de calorias ou nutrientes, mas não ativar a insulina, portanto, neste modelo, micronutrientes, óleos puros e bebidas como café e chá (sem açúcar!) podem ser consumidos.



EXERCÍCIO E JEJUM

Interessantemente, os efeitos metabólicos de exercícios físicos e de estados de jejum intermitente são muito parecidos:

- Os níveis de insulina diminuem
- A produção de hormônio do crescimento aumenta
- Aumento na queima de gordura
- Aumenta a movimentação de aminoácidos para fora e para dentro dos músculos, o que causa uma renovação e um aumento muscular.

Exercitar-se no final do jejum (alimentar-se em seguida) pode trazer ainda melhores resultados ao treino!

Podemos afirmar que o jejum intermitente é um padrão alimentar bastante próximo do padrão natural do nosso organismo para que se mantenha em forma e saudável. Certamente mimetiza o ritmo das refeições dos nossos ancestrais, cuja disposição física e saúde geral é relatada como superior à média do ocidental moderno.





O JEJUM INTERMITENTE:

- É um modo efetivo de perder gordura corporal
- Contribui para a renovação celular
- Estimula o cérebro a criar novos neurônios
- Diminui a produção de insulina
- Aumenta a sensibilidade à insulina, que faz com que o corpo metabolize o alimento da maneira mais eficaz
- Reduz o estresse oxidativo (atua como um anti-oxidante, protegendo o corpo)
- Aumenta a produção do hormônio do crescimento (refeeding), que estimula o aumento da massa muscular e contribui para a saúde geral do organismo
- Costuma melhorar nossa produtividade, não só por nos deixar mais alertas e dispostos, mas também pelo aumento de tempo disponível
- Diminui inflamações
- Economiza tempo (e dinheiro)!





REFERÊNCIAS

<http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2013/11/08/beginners-guide-intermittent-fasting.aspx>

<http://jonbarron.org/detoxing-full-body-detox/water-fasting-intelligent-autolysis#.VWyKx61Viko>

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11357-011-9289-2>

<http://www.psy-journal.com/article/S0165-1781%2812%2900815-3/abstract>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15741046>

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11357-011-9289-2>

<http://www.marksdailyapple.com/fasting-brain-function/#axzz3icHAvcdu>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20534972>

http://www.naturalnews.com/049794_stem_cells_fasting_immune_system.html

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S089158490600801X>

<http://www.nature.com/ijo/journal/v35/n5/full/ijo2010171a.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18779282>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12797841>

<http://chriskresser.com/is-intermittent-fasting-good-for-you/>

PORTUGUÊS:

<http://www.lowcarb-paleo.com.br/2013/02/jejum-intermitente.html>

VÍDEOS (EM INGLÊS):

Documentário BBC - Eat, Fast And Live Longer

<https://www.youtube.com/watch?v=4UkZAwKoCP8>





www.flaviopassos.com

Flavio Passos puravida 