**FUNDAÇÃO TÉCNICO-EDUCACIONAL SOUZA MARQUES**

**LAEM - LIGA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLISMO DA FACULDADE DE MEDICINA SOUZA MARQUES**

**AS CONSEQUÊNCIAS METABÓLICAS DO JEJUM INTERMITENTE**

Pedro José Farias BachLaís Souza Izquierdo Penaranda
Clara Oliveira Camarano
Nathália Salim Saud
Gabriel Campinho AlvesBruno Pires da Cruz Silveira

**INTRODUÇÃO:** O jejum intermitente (IF) é uma prática de controle alimentar que consiste em privação calórica intencional durante períodos prolongados e alternados, com duração de 12 a 24 horas. Ele vem ganhando muitos adeptos, principalmente, devido ao crescente número de doenças crônicas na população, tais como hipertensão, diabetes mellitus e obesidade. Visa-se elucidar o que já é consolidado em termos metabólicos e fisiopatológicos desse tipo de dieta; além de identificar as questões que necessitam de maior aprofundamento e linhas de pesquisas que esclareçam se os benefícios encontrados estão de fato correlacionados com a escolha dessa dieta. **MÉTODOS:** O presente estudo foi elaborado através de uma pesquisa bibliográfica da base de dados MEDLINE, realizada utilizando a plataforma PubMed, dando preferência aos trabalhos publicados em anos mais recentes e estudos que aplicassem parâmetro de comparação com estratégias de Restrição Calórica Contínua (RCC). Os estudos observacionais de jejum religioso, como o Ramadan, apesar de possuírem extensa literatura, foram excluídos por possuírem mínimo controle de variáveis e aplicações limitadas. **DESENVOLVIMENTO:** Foi documentada uma ligeira vantagem do IF em métricas importantes como adesão em médio prazo, retenção de massa magra durante o período de perda de peso e medidas superiores de sensibilidade à insulina, fatores que podem fundamentar a escolha do IF em contraponto a uma dieta de restrição calórica diária, particularmente para pacientes com histórico de desistência ou baixa adesão à dietas de RCC. O papel cardioprotetor do IF não parece ser restrito à pacientes obesos, sendo observados redução de massa gordurosa, colesterol LDL e triacilgliceróis séricos, com baixa da pressão sistólica. Em situações de alto estresse metabólico-celular, como o tratamento quimioterápico de neoplasias, dietas de jejum intermitente contribuíram para um melhor estado geral, sem interferência na eficácia do tratamento específico; protegendo as células contra danos no DNA. **CONCLUSÃO:** Assim, o jejum intermitente demonstrou ser uma boa escolha dietética para prevenção e tratamento de diversas condições e inclusive de promoção a saúde como um todo. Entretanto, vale ressaltar que, todavia precisa de mais estudos para caracterizar todos seus efeitos metabólicos e mecanismos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Jejum intermitente, Restrição Calórica Contínua, Alimentação em Tempo Restrito, Jejum em Dias Alternados.