

# 10 FATOS – JEJUM INTERMITENTE

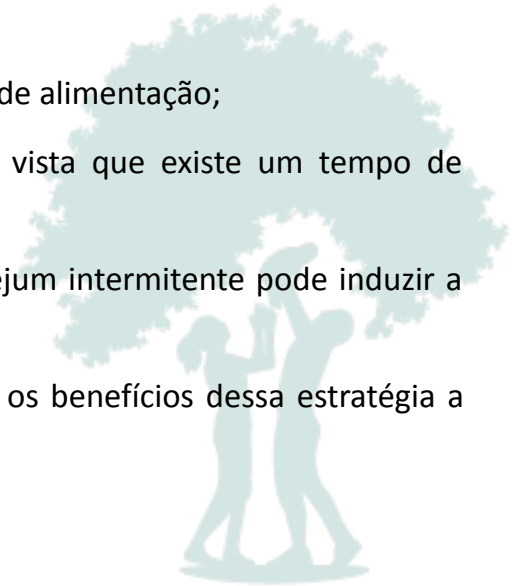


**10 FATOS**

***Jejum intermitente***



1. Jejum intermitente é definido por restrição total ou parcial da ingestão de energia entre um a três dias por semana, ou restrição completa na ingestão por um período definido do dia;
2. A duração do período de jejum varia de acordo com o protocolo de dieta, da população alvo e da quantidade de perda de peso buscada;
3. Alguns autores acreditam que a estratégia de jejum é mais fácil de ser seguida do que a restrição calórica diária;
4. A maioria dos protocolos de jejum intermitente podem ser agrupadas por: jejum de dia inteiro, jejum de dia alternativo e alimentação com restrição de tempo;
5. O jejum de dia alternativo consiste na alternância entre dias em jejum e dias sem restrição de alimentos. Estudos mostraram benefícios em relação a perda de peso e melhoria de parâmetros metabólicos com a aplicação desse protocolo. Entretanto, os relatos de fome extrema no período de jejum, pode não ser uma intervenção de saúde pública viável;
6. O jejum do dia inteiro consiste na prática de um a dois dias de jejum por semana somente com ingestão de água, e alimentação sem restrição nos outros dias.
7. A alimentação com restrição de tempo consiste na alternância entre janela de jejum e de alimentação;
8. Não é uma estratégia que deve ser aplicada para todos os indivíduos, tendo em vista que existe um tempo de adaptação individual, além da necessidade de mudanças no estilo de vida;
9. Apesar dos benefícios apresentados a curto prazo, há estudos evidenciando que o jejum intermitente pode induzir a compulsão alimentar e por consequência, levar ao reganho de peso;
10. Assim como a maioria das dietas da moda, não há evidências científicas mostrando os benefícios dessa estratégia a longo prazo, e a avaliação nutricional com equipe especializada está indicada.



Por: Letícia Nunes Martins Castanho, Nutricionista - CRN3 52140  
Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



INSTITUTO  
**ENDOVITTA**

Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP

[www.institutoendovitta.com.br](http://www.institutoendovitta.com.br) - [contato@institutoendovitta.com.br](mailto:contato@institutoendovitta.com.br)