Editora: Ana Paula Macedo
anapaula.df@dabr.com.br
3214-1195 • 3214-1172

Consumir refeições com menos de 500 calorias e em menor quantidade tem melhor efeito para a perda de peso do que ficar sem se alimentar por um longo período. Cientistas estadunidenses chegaram à conclusão ao analisar 550 adultos obesos

Restrição calórica é melhor que o jejum

» PALOMA OLIVETO

Nos últimos anos, o chamado jejum intermitente — ficar sem comer por uma determinada janela de tempo — tornou-se bastante popular. Porém, um estudo publicado na *Revista da Associação Norte-Americana do Coração* constatou que a prática pode não ser eficiente para a perda de peso. Em vez disso, os pesquisadores descobriram que a tradicional restrição calórica, sem necessidade de se jejuar, é a abordagem mais acertada para quem quer emagrecer.

O estudo foi realizado por pesquisadores da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins, em Baltimore, nos Estados Unidos, com 550 adultos. O índice de massa corporal (IMC) médio dos participantes foi de 30,8, medida que caracteriza obesidade. Os cientistas tiveram acesso ao prontuário médico dessas pessoas, com registros do peso de cada uma delas referentes ao tempo médio de seis anos e três meses.

> **O que acontece com frequência é um deficit calórico muito maior do que o necessário, ou seja, o paciente passa fome e não consegue seguir a estratégia"**
>
> ***Hugo Gatto,*** *especialista em emagrecimento e longevidade*

A equipe criou um aplicativo móvel, Daily24, para que os participantes catalogassem os horários de dormir, comer e acordar para cada janela de 24 horas em tempo real. E-mails, mensagens de texto e notificações no celular incentivaram os voluntários a usarem o sistema o máximo possível. Com base nas informações, os pesquisadores conseguiram medir quanto tempo se passou entre a primeira até a última refeição do dia, quantas horas cada pessoa ficou sem comer após despertar e o intervalo entre a última vez que ingeriu algo e a hora de dormir.

A análise mostrou que o horário das refeições não teve relação com a mudança de peso durante o período de acompanhamento. O número diário total de refeições grandes (compostas por mais de 1 mil calorias) e médias (estimadas entre 500 e 1 mil calorias) foi associado ao aumento de IMC em seis anos. Já os que consumiram refeições pequenas (menos de 500 calorias) e em menores quantidades por dia conseguiram emagrecer.

"Embora pesquisas anteriores tenham sugerido que o jejum intermitente pode melhorar os ritmos do corpo e regular o metabolismo, este estudo, feito com um grande grupo e com uma ampla gama de pesos corporais, não detectou esse vínculo", diz a autora sênior, Wendy L. Bennett, professora da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins, em Baltimore. "Ensaios clínicos rigorosos e em larga escala sobre a relação do jejum intermitente com a mudança de peso a longo prazo são extremamente difíceis de conduzir. No entanto, mesmo estudos de intervenções curtas podem ser valiosos para ajudar a orientar recomendações futuras", destaca.

O principal autor do artigo, Di Zhao, da Divisão de Epidemiologia Cardiovascular e Clínica da Johns Hopkins, lembra que, embora o estudo tenha constatado que a frequência das refeições e a ingestão total de calorias sejam os fatores mais determinantes para mudança de peso, mais ainda que o horário das refeições, os resultados não conseguiram provar uma relação direta de causa e efeito. "Estudos futuros devem incluir uma população mais diversificada, uma vez que a maioria dos participantes do atual era mulheres brancas, com nível educacional alto, na região do meio do Atlântico dos Estados Unidos", observaram os autores, no artigo.

Cálculo

Especialista em emagrecimento e longevidade, o médico Hugo Gatto destaca que não é possível perder peso sem gastar mais calorias do que se consome. "Contar calorias e atingir o deficit calórico (comer menos do que seu corpo gasta) é uma estratégia inegociável para o emagrecimento. O que acontece com frequência é um deficit calórico muito maior do que o necessário, ou seja, o paciente passa fome e não consegue seguir a estratégia", diz. " A melhor estratégia, então, é um deficit calórico de acordo com sua necessidade e rotina, para que o paciente consiga aplicar e obter resultados duradouros", aconselha.

A médica nutróloga Marcella Garcez, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), ressalta que o jejum intermitente não é uma estratégia indicada para todos, com riscos de hipoglicemia, desnutrição, desidratação e fraqueza, entre outros, quando realizado sem acompanhamento "Além disso, estudos anteriores mostraram que pode aumentar a perda de peso, mas a com restrição de tempo ou jejum intermitente para ajudá-las a reduzir a ingestão calórica e, assim, perder peso. Portanto, o jejum ainda pode ser uma ferramenta útil de perda de peso para algumas pessoas que resolvam aderir a ela. (**PO**)

Edy Amaro/Esp. CB/D.A Press



Cientistas avaliaram os efeitos dos regimes ao longo de seis anos e meio: menos volume e teor calórico funcionou melhor

TRÊS PERGUNTAS / Wendy Bennet

PROFESSORA DA ESCOLA DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE JOHNS HOPKINS EM BALTIMORE

Johns Hopkins/Divulgação



Alguns estudos detectaram uma associação entre jejum intermitente e perda de peso, enquanto outros, como o atual, não encontraram benefícios. O que poderia explicar essas discrepâncias?

As descobertas discrepantes podem ser devido à falta de formas padronizadas para definir ou medir os comportamentos alimentares e o momento de comer. Também é possível que diferentes desenhos de estudo ou diferentes ajustes de fatores que poderiam gerar confusões, como forma de controle de viés, contribuam para as diferenças nas descobertas. Para evitar discrepâncias, haverá a necessidade de ensaios clínicos randomizados bem desenhados.

É possível que o jejum intencional, não apenas quando você está dormindo, tenha algum benefício?

Jejuar é o mesmo que restringir sua janela de alimentação, pois, quando você não está comendo, está jejuando. Não conseguimos abordar a intenção de jejuar neste estudo. Pedimos aos participantes que usassem um aplicativo para registrar quando comiam, mas não perguntamos se pretendiam jejuar durante períodos prolongados sem comer.

Do ponto de vista clínico, quais são as principais implicações do artigo?

A principal implicação é que restringir sua janela de alimentação (ou seja, comer em menos tempo, ter mais tempo de jejum) pode não reduzir o ganho de peso ao longo do tempo. Já comer menos refeições volumosas está associado a um menor ganho de peso ao longo do tempo. Outros estudos mostram que as pessoas podem usar uma alimentação

Vacina da covid protege mais do que a infecção, reforça estudo

RISCO DE REINFECÇÃO

42%
menor um ano depois da vacinação contra a covid-19

25%
menor um ano depois de ser infectado pelo Sars-CoV-2

Um artigo publicado na revista *The Lancet Infectious Diseases*, com base na revisão de 26 estudos, mostra que a imunidade híbrida, conferida pela vacina em pessoas que tiveram covid-19, é mais eficaz para evitar a doença grave do que os anticorpos obtidos apenas pela infecção pelo Sars-CoV-2. Os autores, de diversas instituições do Canadá, dos Estados Unidos e da Europa, recomendam que as autoridades de saúde pública continuem a incentivar a população a se imunizar para combater hospitalizações e mortes.

A análise mostrou que a proteção contra covid grave e internação permanece alta 12 meses após o desenvolvimento de imunidade híbrida, quando comparada a indivíduos não vacinados e não infectados. Um ano após esse duplo reforço no sistema imunológico, uma pessoa tinha pelo menos 95% menos risco de contrair a forma perigosa da doença ou de precisar de hospitalização. Já aqueles infectados há um ano, mas não vacinados, tiveram 75% menos risco.

A proteção conferida pela imunidade híbrida contra a reinfecção foi menor do que contra a doença grave, embora ainda substancial, segundo os autores. Pessoas desse grupo tiveram um risco 42% menor de serem novamente contaminadas pelo Sars-CoV-2 um ano depois. O percentual entre aqueles que já haviam sido infectados antes, mas não se vacinaram foi de 25%.

"Mais dados de acompanhamento sobre a eficácia protetora da imunidade híbrida contra internação hospitalar ou doença grave para todas as vacinas são necessários para esclarecer o quanto a diminuição da proteção pode ocorrer com uma duração mais longa desde a última infecção ou vacinação", destaca o artigo. "A produção de estimativas de proteção para vacinas direcionadas a novas variantes será crucial para a política de vacinação contra a covid-19 e para os órgãos de tomada de decisão." (**PO**)

AFP



Para autores, resultado indica que governos devem incentivar a imunização contra o novo coronavírus