

O que vale é a quantidade

Estudo constata que a alimentação com restrição de tempo — o famoso jejum intermitente — não é melhor do que a redução de calorias ingeridas por dia. A frequência do consumo e o tamanho das porções, por outro lado, impactam na perda de peso

» PALOMA OLIVETO

Reduzir a quantidade de calorias ingeridas pode ser mais eficaz de que jejuar, segundo um estudo da Universidade de Johns Hopkins, nos Estados Unidos, publicado na revista *Annals of Internal Medicine*. O jejum intermitente — agora mais conhecido como alimentação com restrição de tempo (TRE, sigla em inglês) — faz sucesso há pelo menos uma década, especialmente após famosos como Deborah Secco, Sabrina Sato e Jennifer Aniston se tornarem porta-vozes da intervenção alimentar nas redes sociais. Porém, algumas pesquisas questionam a superioridade dos resultados em relação a outros métodos para perda de gordura corporal.

Esse é o caso do estudo, apresentado no Encontro de Medicina Interna do Colégio Norte-Americano de Médicos. Os autores não questionam o sucesso da intervenção — que tem mostrado bons resultados no emagrecimento e na melhora dos níveis de glicose no organismo. Porém, eles afirmam, com base nos resultados da pesquisa, que a perda de peso em adultos com obesidade e pré-diabetes ocorre quando se restringe a quantidade de calorias, independentemente da hora em que elas são consumidas.

A alimentação com restrição de tempo (TRE) é uma abordagem dietética em que os pacientes limitam sua alimentação a uma janela de tempo durante o dia e depois jejuam pelas horas restantes. Nos horários em que podem comer, não é necessário contar calorias nem monitorar a ingestão de alimentos. Mas, em determinados períodos, somente água e bebidas “zero” são permitidas.

Redução natural

Nisa Maruthur, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Johns Hopkins Medicine e autora do estudo, conta que, segundo as evidências científicas, quando adultos com obesidade limitam a sua janela de alimentação entre quatro e 10

erdikocak / Divulgação



Pesquisa norte-americana sugere que simplesmente ficar horas sem comer não leva ao emagrecimento: importante é diminuir o consumo energético

Palavra de especialista

Sem surpresa

“A descoberta de que a alimentação com restrição de tempo (TRE) não resulta em mais perda de peso do que o esperado pela redução nas

calorias ingeridas não deveria surpreender ninguém. Se a alimentação com restrição de tempo tivesse um efeito sobre o peso corporal para além da restrição calórica, isso implicaria que ‘aumenta o metabolismo’, ação sobre a qual não há a menor evidência em humanos. Isso não quer dizer que comer com restrição de tempo não seja uma

boa maneira de perder peso: ajuda claramente algumas pessoas a reduzir a ingestão de calorias. Mas este estudo mostra que não existe efeito ‘mágico’,

Keith Frayn, professor de metabolismo humano na Universidade de Oxford, na Inglaterra

Cambridge University Press/Divulgação



horas, há uma redução natural da ingestão calórica de 200 a 500 calorias por dia, com consequente perda de peso. “Não se sabe se a TRE induz o emagrecimento independentemente da redução de calorias, como observado em estudos com roedores”, diz.

Para responder à questão, os pesquisadores dividiram aleatoriamente 41 adultos com obesidade e pré-diabetes em dois grupos: TRE com uma janela alimentar de 10 horas ou dieta sem restrição de tempo, por 12

semanas. O objetivo era comparar a perda de peso e taxas metabólicas. No início do estudo, foram avaliados o histórico e o nível de atividade física de cada participante para estimar suas necessidades energéticas.

A quantidade de calorias ingeridas individualmente, por dia, foi a mesma durante os três meses. Além disso, independentemente do grupo em que os pacientes estavam inseridos, as refeições foram preparadas com composições idênticas de

macronutrientes e micronutrientes e instruções sobre quando consumir os alimentos.

Parâmetros

O grupo de TRE foi instruído a comer apenas entre 8h e 18h e ingerir a maioria de suas calorias antes das 13h, todos os dias. Já os pacientes do padrão habitual era alimentado entre 8h e 0h, comendo a maior parte depois das 17h. Passadas 12 semanas, todos perderam aproximadamente

a mesma quantidade de peso (2,6kg entre os que jejuaram, e 2,3kg nos demais). Além disso, não houve diferença na taxa de glicemia em jejum, na medida da circunferência arterial, nos níveis lipídicos e na pressão arterial.

Segundo os autores, os resultados sugerem que, quando intervenções TRE resultam na perda de peso, provavelmente isso ocorre devido à redução nas calorias, e não no horário em que são consumidas. Maruthur observa que o estudo

foi pequeno, mas enfatiza que nada indicou, na pesquisa, um benefício adicional do jejum para perda de peso e outros parâmetros investigados.

O estudo recém-publicado vai ao encontro de uma pesquisa da Associação Norte-Americana do Coração, de 2023, que acompanhou por seis anos 550 adultos que registraram em um aplicativo específico, o Daily24, os horários de dormir, comer e acordar em cada janela de 24 horas, em tempo real. Os voluntários também detalharam o tipo e a quantidade de alimentos consumidos.

Personalizado

No fim, o horário das refeições ou o intervalo entre elas não influenciam no ganho, ou perda de peso. Já a frequência — comer muito — e a quantidade de calorias por porção — mais de 1 mil — foram associadas ao aumento de gordura corporal. Os que ingeriam refeições estimadas em menos de 500 calorias, por sua vez, emagreceram. Os autores escreveram no artigo que “embora estudos anteriores tenham sugerido que o jejum intermitente pode melhorar o ritmo circadiano e regular o metabolismo, este estudo num grande grupo com uma ampla gama de pesos corporais não detectou a ligação”.

A nutricionista Caroline Medeiros, responsável técnica da Policlínica do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp) lembra que seguir dietas populares — seja jejum, restrição de carboidrato ou da sopa — sem orientação profissional pode acarretar danos à saúde. Ela destaca que qualquer intervenção dietética deve ser individualizada e personalizada, levando em consideração aspectos socioeconômicos, culturais, pessoais e físicos do paciente.

“Quando se faz uso de uma dieta generalizada, sem levar em consideração esses pontos, a pessoa pode enfrentar várias consequências adversas”, afirma Medeiros. “Essas dietas, muitas vezes promovidas como soluções rápidas ou universais para a perda de peso ou melhoria da saúde, ignoram a complexidade e a singularidade do organismo de cada um”, destaca.

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Calor extremo na Europa

» PALOMA OLIVETO

O número de dias de estresse térmico extremo — temperatura superior a 46°C — bateu recorde na Europa em 2023, segundo um relatório dos observatórios climáticos Copernicus e Organização Meteorológica Mundial (OMM). Além do prejuízo de bilhões de dólares, o fenômeno impactou mais de 2 bilhões de pessoas. A exposição prolongada ao estresse térmico é particularmente perigosa para grupos vulneráveis, como idosos ou pacientes de doenças crônicas.

Para o estudo, os observatórios utilizaram o Índice Climático Térmico Universal, que mede o efeito do meio ambiente no corpo humano. A métrica leva em consideração

não apenas as temperaturas elevadas, mas também a umidade, a velocidade do vento, a luz solar e o calor emitido.

O ano de 2023 foi o mais quente no conjunto do planeta, e os oceanos também registraram níveis recorde. O verão (no hemisfério norte) não foi o mais quente da Europa — na verdade, foi o quinto —, mas isso não significa que não tenha sido escaldante. Boa parte do continente enfrentou ondas de calor durante um “verão prolongado”, entre junho e setembro.

Mortalidade

Em 23 de julho, 13% do território europeu vivenciou um

estresse térmico, em particular os países do sul. “Vemos que há um excesso de mortalidade quando acontecem ondas de calor extremas como foi o caso em 2023”, disse, em nota, Álvaro Silva, climatologista da OMM.

Vinte e três das 30 ondas de calor mais graves registradas na Europa ocorreram no século 21, e as mortes relacionadas com o calor aumentaram quase 30% nos últimos 20 anos, destaca o relatório. A temperatura no continente aumenta em um ritmo duas vezes mais rápido do que a média global, e as ondas de calor serão mais longas e intensas no futuro, alertam os observatórios climáticos.

AFP



O ano de 2023 também foi um dos mais chuvosos da Europa, com grandes inundações que afetaram 1,6 milhão de pessoas.

As tempestades impactaram outras 550 mil. Segundo o relatório, o custo econômico dos eventos extremos foi de 13,4 bilhões de

Turistas se refrescam numa fonte em Córdoba, sul da Espanha, no ano passado, quando a Europa enfrentou um dos verões mais quentes do século atual

euros (R\$ 74 bilhões).

“A Europa precisa acelerar a transição para fontes de energia renováveis”, opina Anna Cabré, física climática, oceanógrafa e consultora da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos. “Tal como o relatório destaca, é também crucial investir consideravelmente mais em medidas de adaptação e resiliência, especialmente na área da saúde. Isso significa trabalhar em estreita colaboração com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e os governos locais, e significa reforçar a integração da saúde nos planos nacionais de adaptação do Acordo de Paris.”