

# Jejum NOTURNO MAIOR pode melhorar SAÚDE

## METABÓLICA

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



Segundo pesquisadores, a estratégia é prática, não farmacológica, funcionando como alternativa eficiente para melhorar a pressão arterial, regular a glicose e favorecer um sono mais reparador. Principal desafio são horários sociais e de trabalho

» RAFAELA LEITE\*

Um estudo da Universidade Northwestern, em Chicago, descobriu que, entre adultos de meia-idade e idosos com maior risco de doenças cardiometabólicas, pequenas mudanças na rotina noturna podem trazer benefícios significativos à saúde. Prolongar o jejum noturno em cerca de duas horas, reduzir a intensidade da luz à noite e evitar comer três horas antes do sono melhorou indicadores cardiovasculares e metabólicos tanto durante a noite quanto ao longo do dia.

A pesquisa, publicada na revista *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, acompanhou 39 adultos com sobrepeso ou obesidade, entre 36 e 75 anos, durante sete semanas e meia. Metade dos participantes manteve o jejum habitual de 11 a 13 horas, enquanto o outro grupo estendeu o período sem alimentação para 13 a 16 horas, garantindo que a última refeição fosse feita pelo menos três horas antes de dormir. Com adesão de quase 90%, os pesquisadores destacaram que a estratégia é prática e não farmacológica, podendo ser uma alternativa eficiente para melhorar a pressão arterial, regular a glicose e favorecer um sono mais reparador.

### Benefícios

Participantes que jantaram mais cedo apresentaram queda média de 3,5% na pressão arterial diastólica e redução de 5% na frequência cardíaca, indicando que o coração descansava melhor à noite e funcionava com mais eficiência durante o dia. Além disso, houve maior variabilidade da frequência cardíaca e níveis mais baixos de cortisol, hormônio ligado ao estresse, sinal de que o sistema

## Estratégia simples

“O estudo mostra que o horário da alimentação é uma peça central da arquitetura metabólica.

## Relógio interno

O estudo destacou a importância de alinhar o jejum ao ciclo circadiano, o relógio interno que regula funções vitais como sono, vigília, produção de hormônios e metabolismo. O

nervoso estava mais equilibrado.

O metabolismo também foi beneficiado. Durante o Teste Oral de Tolerância à Glicose, os voluntários que adotaram o jejum prolongado apresentaram níveis mais baixos de glicose e aumento no índice insulínico de 30 minutos, mostrando que o pâncreas liberou insulina de forma mais eficiente. “O corpo respondeu melhor à ingestão de glicose, mesmo sem mudança significativa na sensibilidade geral à insulina”, explicam os pesquisadores.

O médico integrativo Wanddyk Allison, especialista em endocrinologia, ressalta: “Parar de comer cerca de três horas antes de dormir e fazer jejum

Na prática, o protocolo é simples: última refeição pelo menos três horas antes de dormir e um jejum noturno entre 13 e 16 horas. Não se trata de ‘jejum por jejum’, mas de sincronização biológica. O corpo precisa de um período noturno livre de digestão para reparar o

sono é um dos principais reguladores desse ciclo. “O organismo humano tem essa ‘dança’ dos hormônios que acontece durante todo o dia”, explica o médico Cláudio Ambrósio.

Para manter o equilíbrio, ele recomenda dormir sempre nos mesmos horários e garantir de sete a oito horas de sono por noite, além de manter a alimentação

noturno realmente muda a saúde. Os efeitos vão muito além do emagrecimento, influenciando glicose, pressão arterial, sono, inflamação e eficiência metabólica”. Segundo Allison, quando a alimentação ocorre próxima ao horário de dormir, o corpo permanece em modo digestivo: a insulina sobe, o fígado continua trabalhando na digestão, o sono profundo se prejudica, a melatonina diminui e aumentam os riscos de refluxo e inchaço.

Já ao jantar mais cedo, o organismo entra em modo reparo: a glicose noturna cai mais rápido, a inflamação diminui, há maior uso de gordura como energia e o sono se torna mais profundo. “Não é apenas

sistema cardiovascular, regular a glicose e otimizar o metabolismo. A mensagem é clara: mais do que focar exclusivamente no prato, é fundamental respeitar o relógio interno. Alinhar alimentação e sono pode ser uma das estratégias não farmacológicas mais eficazes

alinhada ao ciclo circadiano. “Agora a gente volta naquelas palavras dos antigos: olha, tem que deitar às 10 horas, tem que acordar por volta das seis, sete horas. Então a medicina cada vez mais vem provando que o que os antigos falavam faz sentido e agora a gente está explicando algumas coisas”, conclui.

uma questão de horário, é fisiológica”, reforça o médico.

### Alimentação alinhada

A médica Daniela Grimaldi, coautora do estudo, explicou ao **Correio** que três horas foram o ponto ideal entre benefício fisiológico e sustentabilidade prática. “As duas ou três horas antes de dormir são quando a melatonina aumenta e o corpo faz a transição para o sono — comer durante essa janela interrompe o metabolismo. Três horas foram significativas o suficiente para produzir benefícios enquanto permaneciam

e subestimadas para melhorar a saúde cardiometabólica.”

**Wanddyk Allison**, médico integrativo pós-graduado em endocrinologia, metabologia, fisiologia, nutrição clínica e medicina de precisão (epigenética)

Para Cláudio, a ciência confirma o que a sabedoria popular já indicava: manter horários consistentes de sono e alimentação é fundamental para a saúde. “Alterações nesses hábitos podem desencadear problemas como distúrbios na glicose e no coração, incluindo arritmias e extrassístoles, que muitas vezes surgem antes de outras complicações.”

práticas, como mostrado pela nossa taxa de adesão de 90%.”

Quanto à exposição à luz noturna, a equipe manteve ambos os grupos com a luminosidade diminuída para garantir que as diferenças observadas fossem exclusivamente devido ao jejum. “A exposição à luz da noite afeta os ritmos circadianos, o sono e o metabolismo — todos os quais podem influenciar nossos resultados. Ao ter ambos os grupos com luzes esmaecendo igualmente, garantimos que quaisquer diferenças fossem devidas à intervenção de jejum em si, não à exposição à luz”, afirmaram os pesquisadores.

O jejum prolongado também

mostrou efeitos promissores sobre a glicose matinal, sugerindo potenciais benefícios para pessoas com diabetes. “Vimos melhor manejo de glicose, níveis mais baixos durante o teste de tolerância e melhor resposta à insulina, indicando melhor função pancreática. É razoável esperar benefícios também em diabéticos, mas estudos dedicados em populações diabéticas são necessários.”

### Desafios e perspectivas

Segundo a pesquisadora, o principal desafio na aplicação prática da estratégia são os horários sociais e de trabalho, já que muitas pessoas jantam tarde. “Se você for para a cama às 22h ou 23h, isso significa terminar o jantar às 19h ou 20h. No entanto, nossa taxa de adesão de 90% mostra que é mais viável do que o esperado.” O estudo incluiu adultos de 35 a 75 anos, dos quais cerca de 20% estavam tomando medicamentos para hipertensão. Pessoas com diabetes foram excluídas, indicando a necessidade de pesquisas futuras em populações com diferentes condições de saúde.

Daniela conclui: “Nosso estudo de 7,5 semanas demonstrou efeitos fisiológicos significativos, mas precisamos de ensaios maiores e mais longos para ver se os benefícios persistem por períodos mais longos e se se traduzem em eventos cardiovasculares reduzidos ou incidência de diabetes. Estudos mais longos também revelariam efeitos sobre o peso e outros marcadores que requerem mais tempo”.

\*Estagiária sob a supervisão de Lourenço Flores

### Duas perguntas para

**ANA NERY BRIGAGÃO**, nutricionista clínica graduada e com pós em nutrição humana pela Universidade de Brasília (UnB)

Na sua avaliação, qual é a importância do horário das refeições dentro de uma estratégia nutricional voltada à saúde metabólica?

O horário das refeições tem grande importância na conduta nutricional. O momento em que comemos afeta ritmos hormonais, metabolismo,

composição corporal, resposta à dieta e até a saúde intestinal. Dessa forma, é importante considerar o horário das refeições na conduta nutricional. Padrões alimentares desalinhados com o relógio biológico como pular o café da manhã, comer tarde da noite ou manter horários irregulares aumentam o risco de obesidade, resistência à insulina, alterações no sono e inflamação. Além disso, variantes genéticas podem explicar por que alguns pacientes respondem melhor a certos horários de jejum, ou têm mais fome à noite.

Não é só o que comemos, mas quando comemos. O horário das refeições interfere no metabolismo, hormônios e até nos nossos genes. O nosso corpo tem um relógio interno que regula o sono, a temperatura corporal, a produção hormonal, a digestão e o apetite. A alimentação pode sincronizar ou desregular esse relógio. Por exemplo, pessoas com perfil vespertino tendem a pular refeições, comer mais à noite, consumir mais gordura e ultraprocessados e dormir menos. Isso impacta no peso, glicemia e risco cardiovascular.

Essa estratégia de antecipar o jantar e prolongar o jejum noturno pode ser sustentável a longo prazo na rotina da maioria das pessoas?

A estratégia de antecipar o jantar e prolongar o jejum noturno pode ser viável para muitas pessoas, pois é considerada uma das formas de jejum intermitente mais fáceis de integrar na rotina diária. Em vez de cortar dias inteiros de alimentação, ela foca em ajustar o horário da última refeição, respeitando o ritmo biológico natural. Porém, a nutrição é uma ciência complexa, que envolve

metabolismo, hormônios, comportamento alimentar, estresse e histórico individual, então, precisamos avaliar individualmente cada indivíduo.

A nutrição trabalha com evidências científicas e contexto individual. Precisamos ter uma conduta individualizada, com criação de planos alimentares baseados na biologia, genética, microbioma, metabolismo e estilo de vida únicos de cada pessoa. Utilizamos análises precisas, como anamnese, exames bioquímicos, avaliação corporal para indicar uma consulta nutricional.

Arquivo pessoal

