

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



IFUM INTERMITENTE METABOLISMO DOS CARBOIDRATOS

Mais uma estratégia antiga e bastante em alta atualmente mas que exige bastante informação para uma boa aplicação. Tradicionalmente relacionada ao auto-controle, é uma prática religiosa bem comum como forma de domínio dos impulsos carnais. Há também uma ideia de longevidade relacionada ao jejum.

O jejum intermitente é a abstenção voluntária de qualquer alimento, exceto água, café e chá sem adoçantes por espaço considerável de tempo. Não é permitido nenhum macronutriente, ainda que em pequena quantidade.

Quanto aos tipos, podem ser:

- Jejum de 12h
- Jejum de 14-16-18h
- Jejum de 20h
- Jejum de 24h podem ser feitos sem deixar de comer nenhum dia, de duas a três vezes na semana no máximo.
- 25% das necessidades calóricas do dia, em duas refeições e por dois dias, e associar jejum em outros.
- Jejum dois dias inteiros e 5 dias de alimentação normal. São protocolos que devem ser seguidos rigorosos.

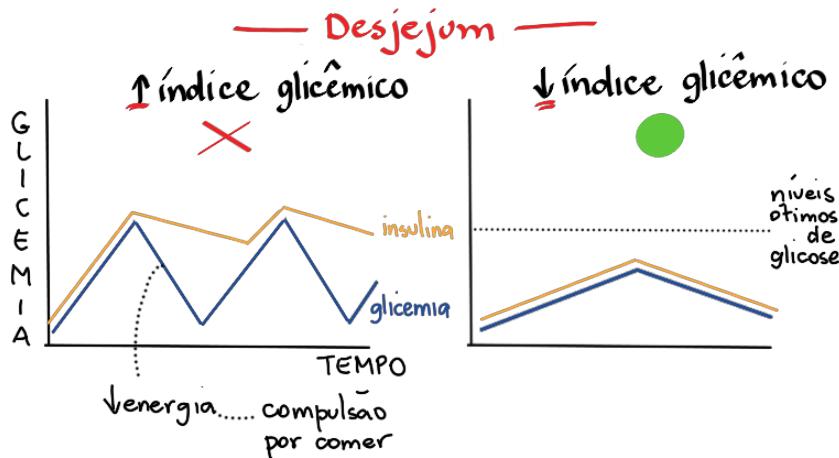
Para emagrecimento o déficit calórico continua sendo necessário associado ao jejum. O processo de emagrecimento deve ser iniciado com uma estratégia low carb ou cetogênica e progredir o tempo aos poucos, para uma melhor adaptação.

Quem adere a essa estratégia tem que estar ciente de suas consequências, a diminuição da insulina, o aumento da diurese, dor de cabeça, fraqueza, entre outros, associada à quebra de gorduras e natriurese.

Contudo, com o tempo, há uma diminuição da fome, corpos cetônicos inibem a grelina, hormônio da fome. Os compulsivos não toleram muito essa estratégia.

As falhas do jejum devem ser toleradas pois é uma questão adaptativa.

O desjejum deve ser adequado para potencializar os efeitos do jejum. Se eu faço uma refeição de alto índice glicêmico, eu tenho um pico de insulina, uma hipoglicemia e uma sinalização de fome grande. Se eu faço uma refeição de baixo índice glicêmico, eu tenho glicose e insulina andando juntas e baixa sinalização de fome.



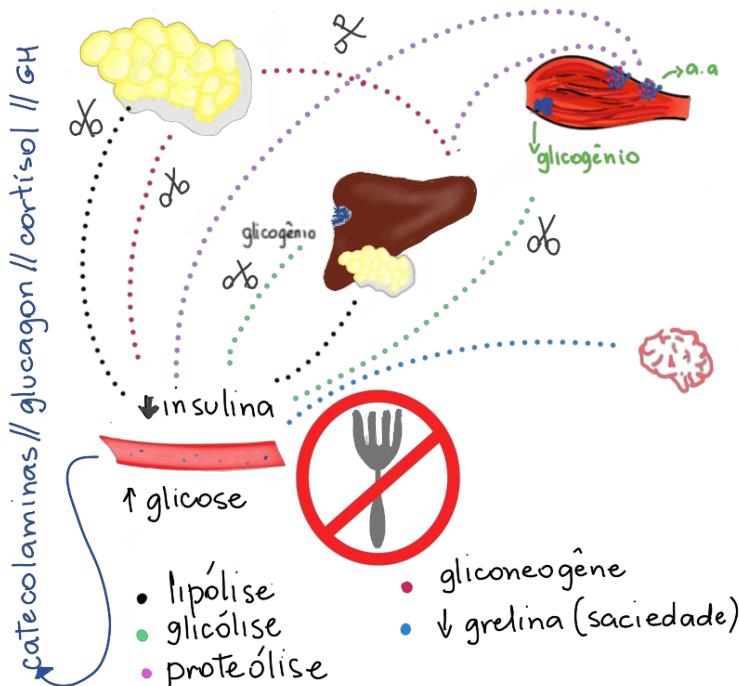
São possíveis opções de desjejum:

- ovos inteiros;
- queijos;
- panqueca com farelo de aveia;
- whey com pasta de amendoim;
- abacate com o whey, entre outros.

Quando eu faço o "refeed" incluindo gordura, eu mantendo a alta produção de enzimas e perduro a degradação das gorduras.

Quais são os efeitos do jejum sobre o metabolismo?

- glicólise (quebra de glicose para energia)
- quebra de glicogênio hepático para disponibilizar glicose
- lipólise e formação de glicose
- quebra de proteínas para formação de glicose
- formação de corpos cetônicos.



No jejum, catecolaminas são ativadas. Adrenalina e noradrenalina promovem na célula a quebra dos triglicerídeos.

A quebra de proteínas musculares, nesse caso, e perda de massa magra não é maior que nas restrições calóricas habituais. Atividade física ajuda a manter essa magra. Há mecanismos que também ajudam essa massa magra, como elevação de GH, (hormônio do crescimento) , cortisol a níveis controlados, etc.

Para perda de peso, não é melhor do que nas dietas hipocalóricas contínuas. São semelhantes nos efeitos metabólicos. O jejum é alternativo para perda de peso em pessoas que se adaptam mas não é alternativo para quem deseja ganhar massa magra. Nesse caso eu precisaria de superávit calórico, mais carboidratos, e isso comprometeria a perda de peso, pois a janela de alimentação é pequena (prazo para ingerir os macronutrientes).

Em relação à autofagia (degradação e remoção de componentes não mais úteis na própria célula), ela é estimulada pelo jejum. Reparações acontecem nesse momento renovando os tecidos do nosso corpo, o que acontece nas dietas hipocalóricas também.

Ainda temos como benefício do jejum, a manutenção e proteção dos neurônios e aperfeiçoamento das funções cerebrais, redução da resistência à insulina, redução da inflamação e oxidação, entre outros.

Os treinos são recomendadas pela manhã, onde as reservas de glicogênios hepáticos ainda estão intactas. É possível que haja uma queda de performance em aeróbicos se estender por mais de 60 minutos; musculação tende a não ser afetado.

Por fim, é mito dizer que há uma maior queima de gordura, não é significativo esse acréscimo. Também é mito dizer que não tomar café da manhã engorda; que há uma desaceleração do metabolismo; que jejum aumenta a fome; cérebro precisa de uma constante fonte de glicose; jejum causa hipoglicemia; e que jejum priva o corpo de nutrientes. a fome