



IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

A Aplicação do Jejum Intermítente Como Estratégia Para a Remissão ou Progressão do Diabetes Mellitus Tipo II

Anhanguera

Nutrição

Autor(es)

Danielle Fernandes Alves

Lourrany Ercleide Ponciano Barbosa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

O jejum intermitente (JI) tornou-se uma abordagem alternativa de destaque para o gerenciamento e possível remissão do Diabetes Mellitus Tipo II (DM2). Este trabalho analisa a eficácia do jejum intermitente como estratégia para melhorar o controle glicêmico e outros parâmetros metabólicos associados ao DM2. O JI é uma prática alimentar caracterizada por períodos alternados de jejum e alimentação. As abordagens mais comuns incluem a dieta 16/8, na qual os indivíduos jejuam por 16 horas e têm uma janela de alimentação de 8 horas, e a dieta 5:2, onde a ingestão calórica é significativamente reduzida por dois dias na semana. Essas práticas demonstraram efeitos positivos em estudos clínicos e experimentais. O DM2 é uma condição crônica caracterizada por resistência à insulina, deficiência relativa de insulina ou ambas, resultando em hiperglicemia. A gestão do DM2 tradicionalmente envolve mudanças no estilo de vida, como dieta e exercícios, além de medicamentos orais ou insulina. O jejum intermitente, por sua vez, pode afetar favoravelmente a sensibilidade à insulina, a perda de peso e os níveis de glicose no sangue, sendo uma opção atraente para indivíduos com DM2. Este trabalho revisa a literatura sobre o impacto do jejum intermitente no controle do DM2, explorando estudos clínicos que examinaram os efeitos do JI na glicemia em jejum, nos níveis de HbA1c, na perda de peso e em outros marcadores metabólicos. Também considera os potenciais vantagens e desvantagens do JI, incluindo a sustentabilidade a longo prazo, a compatibilidade com outros tratamentos para DM2 e as possíveis limitações para diferentes grupos de pacientes. O trabalho conclui que o JI pode ser uma estratégia promissora para alguns pacientes com DM2, oferecendo uma abordagem mais flexível para o controle glicêmico. No entanto, destaca-se a necessidade de orientação médica e monitoramento cuidadoso para garantir a segurança e a eficácia dessa estratégia. O texto também sugere áreas para futuras pesquisas, como estudos de longo prazo e a exploração do impacto do JI em diferentes populações e contextos culturais.