

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

JOYCE DE BRITO LEITE RIBEIRO

**JEJUM INTERMITENTE: O QUE HÁ DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE A
ESTRATÉGIA?**

RECIFE/2022

JOYCE DE BRITO LEITE RIBEIRO

**JEJUM INTERMITENTE: O QUE HÁ DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE A
ESTRATÉGIA?**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA
Parcial como requisito para obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Professora Orientadora: Esp. Mariana Nathália Gomes de Lima

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S725c Sousa, Elisama Oliveira de
Comportamento da liderança motivacional para com os funcionários
em empresas. / Elisama Oliveira de Sousa, Rayza Alves Azevedo, Verônica
Marina da Silva Galdino. - Recife: O Autor, 2020.

17 p.

Orientador(a): Ma. Andresa Lydia da Silva Firmino.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Processos Gerenciais, 2020.

Inclui Referências.

1. Comportamento. 2. Liderança motivacional. 3. Gestão das
emoções. I. Azevedo, Rayza Alves. II. Galdino, Verônica Marina da Silva.
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 658

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, pela oportunidade de existir e guiar e iluminar meus passos, caminhos e escolhas. Por chegar até aqui e saber que Ele me permitirá ir bem mais longe.

A minha mãe Eleide, por todo o apoio, por acreditar em mim e não me deixar desistir dessa árdua caminhada. Minha inspiração de luta diária. E Rinaldo, fazendo seu papel de pai, obrigada pela contribuição valiosa.

A minha amiga Alcione e meu amigo Sandrão, que me deu apoio e muito incentivo até a finalização desse trabalho.

Ao meu namorado Carlos, por aguentar tanta crise de choro, estresse e ansiedade. Sem teu apoio, esse trabalho não seria possível. Amo você!

Gratidão infinita a meus tios, Edilma e Homero, por me incentivar a voltar à faculdade, por me encorajar de recomeçar do zero e tornar meu sonho realidade.

Aos meus amigos, em especial Maely, Bruno e Lucas por sempre me ouvir e aconselhar.

Ao meu primeiro orientador, Emerson, obrigada pela paciência e oportunidade. Seu apoio, orientação e ideias fizeram desta uma experiência inspiradora.

E, a maravilhosa orientadora, Mariana, obrigada pela paciência e atenção mil. Você é demais!

A única forma de chegar ao impossível é acreditar que é possível.

- Lewis Carroll (Alice no País das Maravilhas)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 JEJUM E RESTRIÇÃO CALÓRICA.....	9
2.2 JEJUM E NOVAS AÇÕES PARA EXCESSO DE PESO E OBESIDADE....	11
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	11
3.1 COLETA DE DADOS.....	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
6. REFERÊNCIAS.....	18

JEJUM INTERMITENTE: O QUE HÁ DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE A ESTRATÉGIA?

Joyce De Brito Leite Ribeiro

Mariana Nathália Gomes de Lima¹

RESUMO: As dietas para emagrecimento são vigorosamente procuradas pela população em geral, como por exemplo, o jejum intermitente, que atualmente recebeu destaque como uma “dieta da moda”. As dietas da moda vêm obtendo cada vez mais destaque nas redes sociais sendo tratadas como “dietas milagrosas” garantindo resultados imediatos para fins estéticos em um pequeno prazo. Dessa forma, o objetivo do trabalho é discutir as consequências do jejum intermitente que são feitas sem a prescrição de um profissional. Esse trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, onde foram acessadas as seguintes bases de dados: Pubmed e SciELO, e foram selecionados os artigos posteriores a 2010. Através dos artigos estudados observou-se que o jejum intermitente é um método benéfico para a perda de peso. No entanto, alguns métodos, citados em alguns artigos lidos, não provaram serem métodos confiáveis. Ainda assim, outros tipos de jejum intermitente, como jejum de dias alternados, jejum de dia inteiro e jejum com restrição de tempo, demonstraram ser fáceis de aplicar e mostram efeitos positivos nas mudanças físicas de curto prazo. A importância e função da orientação adequada de um profissional de nutrição em relação ao plano alimentar de um paciente são primordiais para evitar prejuízos à saúde mental e física ocasionada por restrições alimentares e na busca de qualidade de vida.

Palavras-chave: Jejum. Dietas da moda. Restrição alimentar

¹ Professora do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA). Especialista em Saúde Coletiva. E-mail: mariana.lima@grupounibra.com

1 INTRODUÇÃO

As dietas da moda, também conhecidas como dietas restritivas, vêm ficando em evidência nas últimas décadas por conta das redes sociais, que adquirem um poder de influência através das mídias e as prescrevem sem informações científicas, prometendo resultados imediatos para fins estéticos em um pequeno prazo e vem aumentando significativamente a cada ano. Essas dietas podem ser consideradas não saudáveis, pois fornecem menos calorias e nutrientes e seu sucesso é limitado (SHOIHET; SILVA, 2019).

A restrição calórica ou jejum é uma técnica milenar, que obteve diferentes objetivos com o decorrer do tempo. Em informações antigas podem-se encontrar relatos de que esta prática reunia valores diversos, como cura de doenças físicas e espirituais relacionados a jejum. No antigo Egito, antes de cerimônias de iniciação, os futuros sacerdotes dos deuses Ísis e Osíris deveriam passar dias sem comer (OPPERMANN, 2007).

O jejum tem sido objeto de inúmeras pesquisas científicas. Os três jejuns mais estudados são jejum do dia alternado, que envolve os dias sem consumir calorias e os outros dias sendo à vontade; o jejum do dia inteiro, que permitem o consumo de 25% das necessidades energéticas nos dias em jejum, com a dieta severa por 2 dias não consecutivos e os 5 dias com a alimentação à vontade; e o jejum com restrição de tempo, onde permite que os indivíduos tenham uma ingestão calórica à vontade em alguns períodos com janelas de jejum dentro de uma rotina. (DONATTO, 2018).

O corpo humano está adaptado a curtos períodos de jejum e ao jejum noturno. Mas, nos dias de hoje, alguns indivíduos têm o hábito de realizar períodos de jejum por acreditarem em uma redução de peso associada a possíveis benefícios à saúde. Prática essa denominada jejum intermitente (MATTSON et al., 2014).

Considerando as observações feitas em laboratório em ratos, foram observadas diferenças entre um grupo submetido a Jejum Intermitente e outro grupo controle mantido em alimentação contínua. Os animais alimentados com a dieta do JI ao longo do estudo apresentam resultados como restrição de peso corporal e gordura visceral, além de regular a glicose e sensibilidade à insulina, além disso, o sistema circulatório dos ratos em JI foi simpático ao exercício aeróbio. Portanto, com o desenvolvimento da tecnologia do jejum intermitente, reconhece-se que uma dieta adequadamente manejada pode contribuir para o desempenho animal e pode

efetivamente o controle de alguns problemas de saúde, como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças neurológicas, como doença de Alzheimer e Mal de Parkinson (MATTSON, 2017).

As análises de pessoas que mostraram resistência a mudanças comportamentais relacionadas à alimentação foram afetadas, pois os candidatos que não seguiram o plano de dieta tiveram uma taxa de desistência de 60%. Em um experimento de dois meses, participantes do sexo feminino com pelo menos 18 anos fizeram pelo menos 30 minutos de atividade física três dias por semana e descobriram que o jejum intermitente é mais fácil para a perda de peso. Comparando o mesmo estudo com outros participantes obesos, foi concluído que o JI foi benéfico para melhorar a sensibilidade à insulina e controle de peso, teve efeitos metabólicos positivos em que a restrição energética mais complexa estava presente e foi seguido por 8 semanas de jejum em dias alternados, teve perda de gordura, níveis mais baixos de triglicérides, colesterol total e de LDL, o HDL não mudou, o que pode ser recomendado para reduzir as doenças cardiovasculares (VARGAS AJ, 2018).

O JI pode ser um método inovador com potenciais mecanismos para redução de peso e sendo feito de maneira correta, com acompanhamento, tendo em vista a importância de novas estratégias eficazes para tratar problemas de saúde ao controle de doenças cardiovasculares, de peso e redução de circunferências. (VARGAS AJ, 2018)

Apesar de que existam muitas pesquisas dando importância ao método, a grande maioria das observações tem sido em animais e as evidências de melhorias em saúde humana são ainda introdutórias (HORNE et al., 2015; CLAYTON et al., 2016).

Desse modo, a finalidade deste trabalho é fornecer uma revisão bibliográfica de pesquisas recentes, que evidenciam como o jejum pode ajudar a saúde e quais limites e cuidados devem ser tomados, sendo assim com um acompanhamento, para a sua utilidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Jejum e restrição calórica

O que leva uma pessoa a começar uma dieta popular são fatores variados. Para alguns pode haver recomendações clínicas como sobrepeso ou obesidade, razões culturais, religiosas ou até mesmo a vontade de melhorar a saúde ou o bem-estar em geral (LEUNG et al., 2018).

O corpo magro é considerado o “corpo perfeito” e isso têm influenciado cada vez mais as pessoas, resultando em insatisfação. O culto à magreza, por sua vez, vem favorecendo a busca por dietas milagrosas e a prática excessiva de exercícios físicos, com o objetivo de atingir um corpo padrão (ABREU et al., 2013).

Dietas da moda são práticas alimentares não comuns, que possibilitam resultados atrativos e rápidos, mas sem algum fundamento científico. As pessoas que adotam alguma das dietas mais restritivas acabam deixando de lado os alimentos que ofertam nutrientes que o organismo precisa e se dedicando apenas no que não deve comer (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Há pouco tempo à estratégia de jejum intermitente atraiu atenção com a atividade de pesquisas em que indivíduos são submetidos a diferentes períodos de abstinência alimentar e assim obtêm conserto de anormalidades metabólicas (AZEVEDO et al., 2013).

O jejum intermitente também pode ser classificado de acordo com o tempo que é cumprido sendo de curto ou longo prazo. Os jejuns de curto prazo são de 2 a 4 dias com restrição de água, visto que as modificações adaptativas podem acontecer (SOETERS et al., 2012).

O jejum intermitente e a restrição calórica (RC) são constantemente comparados. A RC procura restringir apenas as calorias diárias de ingestão. Estas dietas são popularmente conhecidas em geral, como perda de peso imediata, porém, a restrição é mais estudada e com uma forte intervenção experimental para diferir a saúde e a vida útil (SHAZNIK-WIKIEL; POLOTSKY, 2014).

Para a saúde há vários proveitos que já foram mostrados através da restrição alimentar, contendo o acréscimo da sensibilidade à insulina, resistência ao estresse, diminuição da morbidade e aumento da longevidade, já o jejum intermitente vem exibindo efeitos positivos que alcançaram ou ultrapassaram os da restrição calórica (ARNASON et al., 2017).

Ainda que haja diferença entre os métodos, ambos oferecem alguns efeitos relacionados, como o emagrecimento, redução de obesidades e aumento da sensibilidade insulínica (VARADY, 2016; SHAZNIK-WIKIEL; POLOTSKY, 2014).

2.2 Jejum e novas ações para excesso de peso e obesidade

Na época presente estamos no meio de uma epidemia global de excesso de peso e obesidade, com a sua prevalência mais que dobrando desde 1980 (ANTONI et al., 2017). Em 2016 mais de 1,9 bilhão de adultos maiores de 18 anos tinham excesso de peso, sendo que destes cerca de 13% eram obesos (OMS, 2017).

A obesidade é um considerável fator de risco para diferentes doenças e provoca consideráveis impactos econômicos em todo o mundo, evidenciando a necessidade da realização de estratégias para promover a perda de peso. Apesar da maioria dos estudos que tendem a se concentrar em métodos de redução do peso em quem já era obeso, pesquisas recomendam que a obesidade seja atribuível aos indivíduos magros que ganharam peso ao longo da vida adulta, e conseqüentemente, consideram que a forma estratégica de perda de peso é a manutenção do peso e prevenção para reduzir a prevalência de obesidade no futuro (CLAYTON et al., 2016).

A perda de peso de 5 a 10% do peso corporal pode beneficiar a qualidade de vida e diminuir a mortalidade. Essas dietas restritas de energia foram expostas para ajudar as pessoas ganhar esse grau de perda de peso, porém é limitado o sucesso em longo prazo (CONLEY et al, 2017).

Diferentes pesquisas propõem a aplicação do jejum intermitente como uma futura estratégia significativamente positiva, adequado a seus efeitos na diminuição do peso corporal e algumas modificações metabólicas. Contudo, é um método usado mais em animais e seus efeitos no organismo humano ainda estão sendo investigados (HORNE et al., 2015; CLAYTON et al., 2016).

Alguns animais em uma dieta rica em gordura eram mais habituados a aumentar a resistência à insulina e diabetes, o que conseguiria melhorar com a aceitação de jejum intermitente com restrição de tempo. Da mesma forma, quando os animais foram alimentados com a mesma dieta sem jejum intermitente, eles desenvolveram hiperinsulinemia, obesidade e inflamação sistêmica (HATORI et al, 2012).

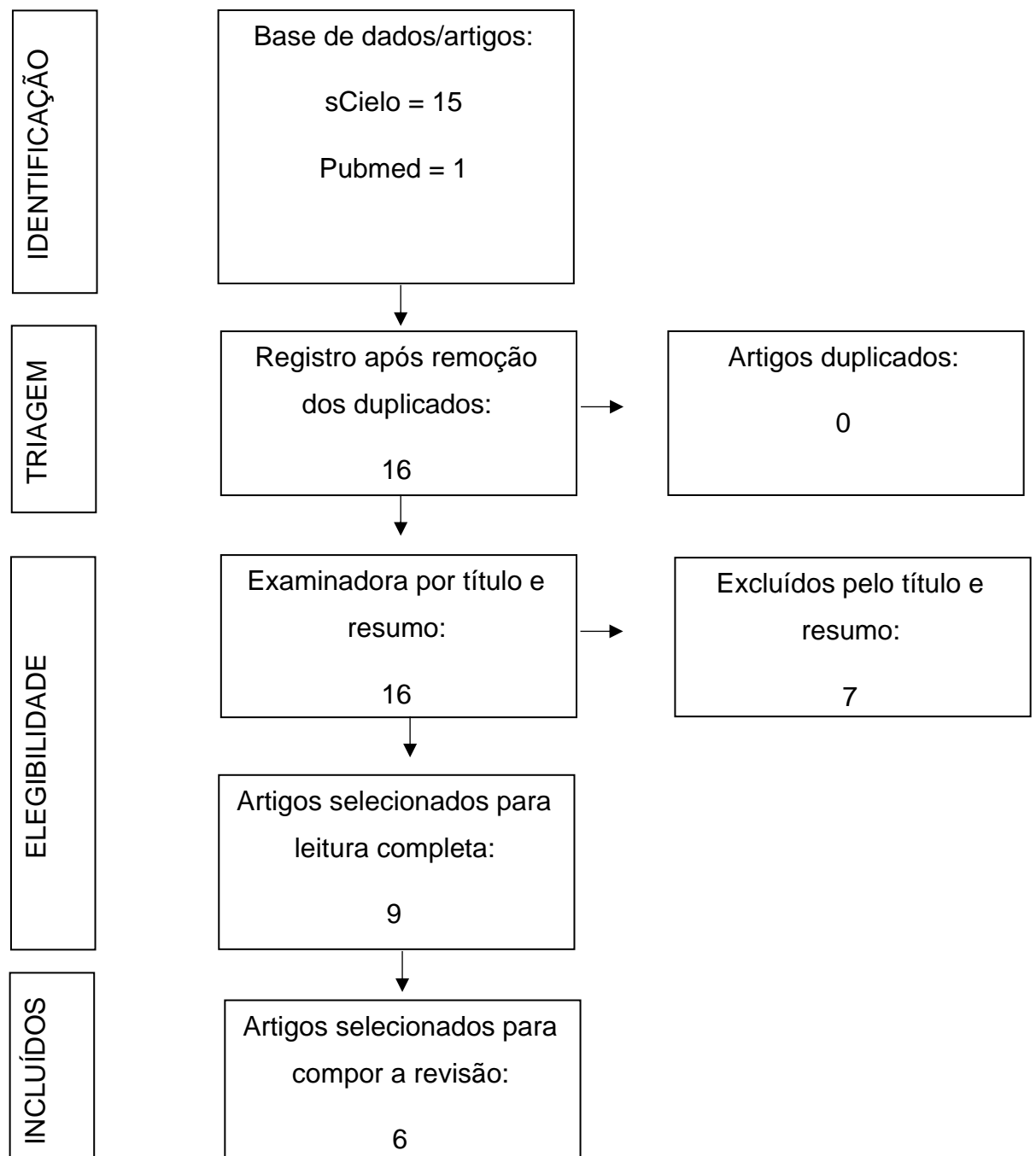
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Refere-se a um trabalho de caráter retrospectivo de revisão bibliográfica. A pesquisa faz um levantamento de trabalhos e pesquisas relacionados ao tema escolhido sobre dietas da moda, enfatizando o jejum intermitente.

Foi realizada uma triagem de estudos com base em achados humanos para embasar as referências. No entanto, literatura de jejum intermitente e estudos de revisões bibliográficas aplicados em animais foram utilizados para dar complemento ao referencial teórico.

As bases de dados utilizadas para busca dos artigos foram: SCIELO e PUBMED, para publicações revisadas, do tipo artigos científicos, com foco nos que investigam a utilização das dietas restritivas, como o jejum intermitente, publicados a partir de 2010, selecionados em idioma português e inglês. Foram utilizadas palavras chaves do tipo “Jejum”, “Dietas da moda” e “Restrição alimentar”. O esquema para seleção dos artigos pode ser observado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos.



4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados um total de 16 artigos na busca inicial, dentre os quais, 6 cumpriram os critérios pré-estabelecidos, que foram passados pelos critérios de inclusão e exclusão no que diz respeito à relação das dietas da moda e jejum intermitente.

O Quadro 1 a seguir apresenta as características dos resultados deste estudo, sendo selecionados artigos em sua maioria posterior a 2010. Os trabalhos abordam estudos com modelos animais e seres humanos.

Quadro 1. Sumário dos estudos que integraram a amostra.

AUTOR / ANO	AMOSTRA / LOCAL	MÉTODO E INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
Moraes, (2016)	26 ratos adultos <i>wistar</i> com idade de 120 dias.	Foi utilizado 4 grupos: 1 – 40 minutos de exercício físico; 2 - receberam alimentação ad libitum (sem restrição); 3 - Jejum Intermitente; 4 - Jejum Intermitente com exercício físico. Os grupos 3 e 4 receberam jejum de 18 horas e alimentação ad libitum (sem restrição) de 6 horas.	- O peso corporal dos grupos 3 e 4 reduziu em comparação ao controle e exercício; - O grupo 4 resultou em maior conteúdo proteico e menor percentual de gordura que os do grupo 3; - Os grupos 3 e 4 tiveram um aumento significativo da massa de gordura marrom em comparação ao grupo 1.
Wilson, (2018)	Ratos com obesidade induzida com idade de 6 a 8 semanas.	A obesidade foi estimulada com alimentos com alto teor de gordura. Foi dividido em 4 grupos, sendo: jejum intermitente (1), exercício físico (2), jejum intermitente e exercício físico (3) e sem interferência (4). O exercício físico era apenas 20 segundos na esteira.	Nos grupos 1 e 3 foi reduzido o peso corporal e a massa gorda.

Moro, (2016)	34 adultos masculino com idade entre 21 e 29 anos.	Houve um consumo no período de 8 horas todos os dias com três refeições e mais 16 horas em jejum no grupo TRF.	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuiu a massa gorda do grupo TRF, com massa livre de gordura e sem alterações; - Diminuiu testosterona total e IGF-1 no grupo TRF após 8 semanas; - Diminuiu os níveis de glicose e insulina no sangue no grupo TRF e melhoria significativa do HOMA-IR; - Diminuição do TG no grupo TRF.
Eshghinia; Mohamma dzadeh, (2013)	Mulheres de 20 a 45 anos com excesso de peso/obesidade.	Em 8 semanas, sendo 2 semanas de observação + 6 semanas de Jejum de Dia Alternado (JDA).	<ul style="list-style-type: none"> - Foi observado que um jejum de dia alternado por 6 semanas foi suficiente para induzir a perda de peso; - Diminuiu significativamente o IMC e a massa gorda; - Reduziu os níveis médios de lipídeos sanguíneos em jejum.
Conley et al, (2017)	Homens veteranos de guerra obesos de 55 a 75 anos.	Em 6 meses pelo método jejum intermitente modificado com 23 veteranos.	<ul style="list-style-type: none"> - Houve perda de peso (independentemente que os 5 dias de alimentação não expuseram qualquer restrição); - Decorreu uma diminuição no IMC; - Reduziu de 8 a 10 cm na circunferência da cintura.

Harvie et al., (2011)	107 mulheres de 30 a 45 anos com sobrepeso ou obesas.	Um grupo com restrição calórica contínua por 7 dias e o outro grupo fez jejum intermitente com 25% de restrição por 2 dias e sem restrição por 5 dias.	<ul style="list-style-type: none"> - Em ambos os grupos houve perda de peso, sensibilidade a insulina, redução dos marcadores de PCR, colesterol total, LDL, triglicerídeos e pressão arterial; - No grupo do jejum intermitente a adiponectina aumentou significativamente.
-----------------------	---	--	--

Moraes mostrou que o jejum leva a perda de peso em animais sedentários e exercitados à medida que a frequência alimentar diminui. Os grupos 3 e 4 (JI e JI + Exercício) tiveram aumento significativo na quantidade de gordura marrom, que é considerada gordura boa por ser importante para a termogênese. O estudo de Wilson (2018) também observou que o jejum com ou sem atividade física procedeu em perda de peso, o que é consistente com o estudo de Moraes (2016).

No estudo de Moro (2016), que utilizou o jejum de 16 horas e restrição alimentar de 8 horas, observou-se a perda de massa gorda e conservação de massa muscular em indivíduos fisicamente ativos. O mesmo estudo relatou a importância da aplicação de dietas durante a alimentação, onde a restrição calórica fundamentam resultados relevantes.

A partir de um estudo com mulheres obesas ou com sobrepeso para o Jejum de Dias Alternados (JDA), eles observaram que 6 semanas de JDA foram suficientes para perda de peso, reduzindo significativamente o Índice de Massa Corporal (IMC) e a massa gorda dos participantes e reduzindo os níveis médios de lipídios em jejum. Os valores lipídicos reduzidos encontrados neste estudo podem ser comparados ao estudo de Catenacci et al. (2016), que também mostrou redução desses parâmetros. Foi destacado que o HDL aumentou no estudo de Eshignia e Mohammadezadeh (2013), enquanto o HDL diminuiu no estudo de Catennaci et al (2016). Esse fato pode ter ocorrido devido às práticas de exercícios existentes no primeiro estudo citado, tendo em vista que o HDL pode aumentar com o exercício físico (ESHGHINIA; MOHAMMADZADEH, 2013).

De acordo com um estudo recente de Conley et al. (2017), foi descoberto que 23 veteranos do sexo masculino obesos perderam peso após 6 meses de intervenção com um método de jejum intermitente modificado, embora 5 dias de alimentação não tenham apresentado nenhum tipo de limite de restrição alimentar. Portanto, houve uma mudança referente a 8 a 10 cm de circunferência da cintura e o IMC após os 6 meses também foi relatado uma diminuição.

Foi realizado um estudo com Harvie et al (2011) conferindo o poder do jejum intermitente com restrição calórica em marcadores de sensibilidade à insulina, perda de peso e risco de doença metabólica. Onde foi selecionado 107 mulheres de 30 a 45 anos, com sobrepeso ou obesidade. Nesta seleção, foi dividido em dois grupos, um grupo com restrição calórica contínua de 25% da dieta durante 7 dias e outro grupo em jejum intermitente de 25% em 2 dias de dieta muito baixa em calorias e 5 dias sem a restrição. A perda de peso e a sensibilidade à insulina aperfeiçoaram em ambos os grupos, mais ainda no grupo de jejum intermitente a adiponectina aumentou significativamente. Os grupos diminuíram os marcadores de PCR, colesterol total, LDL, triglicérides e pressão arterial, apontando que ambas as estratégias foram eficazes para perda de peso e sensibilidade à insulina.

O jejum intermitente relatado pelos autores é eficaz para perda de peso, mas em curto prazo, devido à restrição alimentar, isso resultará em menos energia para estimular a oxidação da gordura corporal, resultando em perda de peso, porém, também foram demonstrados que através da atividade física e do jejum intermitente os pontos positivos da forma corporal aumentam, resultando em maior teor de proteína devido ao jejum para redução de gordura e aumento da massa magra através da atividade física.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando os resultados obtidos, o método de jejum intermitente mostrou-se um método benéfico para a perda de peso, porém, quando utilizado de forma responsável e adequado com acompanhamento nutricional, respeitando cada indivíduo com suas individualidades, tanto como sua fisiologia. No entanto, alguns métodos de JI, citados em alguns artigos lidos, não provaram serem métodos confiáveis. No entanto, outros tipos de jejum intermitente, como jejum de dia alternado, jejum do dia inteiro e jejum com restrição de tempo, mostraram-se fáceis de aplicar e mostraram efeitos positivos das mudanças físicas em curto prazo.

Embora esses métodos sejam limitados, ainda assim, pode ser considerado como uma ferramenta revolucionária de perda de peso e, portanto, pode ser usado para prevenir e tratar sobrepeso ou obesidade. Levando em consideração que todos os estudos citados aqui recomendam intervenções de curto prazo.

6. REFERÊNCIAS

- ABREU, E.S.; PATERNEZ, A.C.A.C.; CHAUD, D.M.A.; VALVERDE, F.; GAZE, J.S. Parâmetros nutricionais de dietas anunciadas na imprensa leiga destinada ao público masculino e feminino. *Ciência Saúde*. v. 6, n.3, p. 206-13, 2013.
- ANTONI, Rona et al. Effects of intermittent fasting on glucose and lipid metabolism. *Proceedings of the Nutrition Society*, v. 76, n. 3, p. 361-368, 2017
- ARNASON, Terra G et al. Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: a pilot study. *World Journal Of Diabetes*, v. 8, n. 4, p. 154- 164, apr. 2017.
- Associação Brasileira de Nutrição. Jejum intermitente - Parecer técnico nº 01/2019. Asbran [Internet]. Brasília-DF; 2019
- AZEVEDO, FR, et al. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. *Journal of the Brazilian Medical Association*. 2013.
- CLAYTON, D. J. et al. Effect of 24-h severe energy restriction on appetite regulation and ad libitum energy intake in lean men and women. *The American Journal of clinical Nutrition*. Reino Unido, v. 104, n. 6, p. 1545 – 1553, 2016.
- COELHO, R. G. Integrações do metabolismo em exercício, jejum e no estado alimentado. Rio de Janeiro: *Ciência Atual*, v. 8 , n. 6 , p. 1 – 9, 2016.
- CONLEY, M. et al. Is two days of intermittent energy restriction per week a feasible weight loss approach in obese males? A randomised pilot study. *Nutrition & Dietetics: The Journal of the Dietitians Association of Austrália*. Austrália, v. 110 , p. 1534 – 1547, 2017.
- DONATTO, F. *Nutrição Suplementação e Fitoterapia Esportiva: Ciência e Prática*. 1. ed. São Paulo: All Print, 2018
- ESHGHINIA, S.; MOHAMMADZADEH, F. The effects of modified alternate-day fasting diet on weight loss and CAD risk factors in overweight and obese women. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*. Irã, v. 12, n. 1, p. 4, 2013.

HARVIE, Michelle et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *International Journal Obesity*, Londres, v. 35, n. 5, p. 714–727, may 2011.

HATORI, M., VOLLMERS, C., ZARRINPAR, A., DITACCHIO, L., BUSHONG, E.A., GILL, S., LEBLANC, M., CHAIX, A., JOENS, M., FITZPATRICK, J.A., ELLISMAN, M.H., PANDA, S. Time-restricted feeding without reducing caloric intake prevents metabolic diseases in mice fed a high-fat diet. *Cell Metabolism*. v. 15, p. 848–860, 2012.

HORNE, B. D. et al. Randomized cross-over trial of short-term water-only fasting: Metabolic and cardiovascular consequences. *NMCD: Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 2015.

LEUNG, B; LAUNCHE, R; LEACH, M; ZHANG, Y; CRAMERr, H; SIBBRITT, D. Special diets in modern America: Analysis of the 2012 National Health Interview Survey data. *Nutrition Health*. v. 24, n. 1, p. 11-18, mar. 2018.

MATTSON, M. P. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*. Los Angeles, v. 19, n. 2, p. 181 – 92, 2014.

MORAES, R. C. M. Impactos de uma estratégia de jejum intermitente associada a treinamento de endurance na composição corporal e desempenho físico de ratos Wistar. *Revista da Associação Médica Brasileira*. Uberaba, MG, 2016.

MORO T, Tinsley G, Bianco A, Marcolin G, Pacelli QF, Battaglia G, et al. Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. Vol. 14, *Journal of Translational Medicine*. 2016.

MOST, J. et al. Restrição de calorias em seres humanos: uma atualização. *Ageing Research Reviews*. Los Angeles, v. 39, n. , p. 36 – 45, 2016.

OPPERMANN, A. Anorexia: A magreza já foi santa. 2007. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/aventuras-historia/anorexia-magreza-ja-foi-santa-435103.shtml>

SHAZNIK-WIKIE, M. E.; POLOTSKY, A. J. The health pros and cons of continuous versus intermittent calorie restriction: more questions than answers. *Maturitas*. United States of America, v. 79, n. 3, p. 8 – 275, 2014.

SHOIHET, J.; SILVA, A.D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*. v. 18, n. 1, p. 55-62, abr. 2019.

SOETERS, M. R.; LAMMERS, N. M.; DUBBELHUIS, P.F.; ACKERMANS, M.; JONKERS-SCHUITEMA, C. F. FILIERS, E.; SAUERWEIN, H. P.; AERTS, J.M.; SERLIE, M. J. Intermittent fasting does not affect whole-body glucose, lipid or protein metabolism. *Am. J. Clin. Nutr.*, v. 90, n. 5, p. 1244-1251, 2009.

Varady, K.A.; Bhutani, S.; Church, E.C.; Klempel, M.C. Short-term modified alternate-day fasting: a novel dietary strategy for weight loss and cardioprotection in obese adults. *The American of Clinical Nutrition*. 2016. p. 1138-1143.

Vargas AJ, Pessoa LS, de Rosa RL. Jejum intermitente e dieta low carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva [Internet]*. 2018

VASCONCELOS, A. R. et al. O jejum intermitente atenua a neuroinflamação induzida por lipopolisacarídeos e comprometimento da memória. *Jornal de Neuroinflamação*. São Paulo, v. 11, n. 1, p. 85, 2014.

WILSON, Robin A. et al. Intermittent Fasting with or without Exercise Prevents Weight Gain and Improves Lipids in Diet-Induced Obese Mice. *Nutrients*, v. 10, n. 3, p. 346, 2018.