

FECHAR A BOCA... OU NEM POR ISSO?

O jejum intermitente põe-nos a comer muito menos do que estamos habituados. Além da perda de peso, revela-se um regime benigno para combater certas doenças e acredita-se que promove a longevidade.

Apesar dos estudos que tanto o defendem como o atacam, os adeptos não têm parado de aumentar.

Afinal, o que tem a Ciência para nos dizer?



LUÍSA OLIVEIRA E ROSA RUELA



E

É uma da tarde e Miguel acaba de pedir uma pizza de presunto e rúcula, num restaurante italiano perto da sede do banco onde trabalha, em Lisboa. Nada de mais, certo? Nada de mais, de facto, não fosse o caso de estarmos aqui para entrevistá-lo sobre uma dieta. E uma dieta de grande restrição alimentar, conhecida como jejum intermitente.

É uma da tarde, voltamos a escrever. Mas Miguel Santos Costa, 47 anos, que vai enganando a espera com um popular refrigerante sem açúcar, não trinca nada desde a véspera – alimentou-se apenas de cafés, entretanto. Por volta das nove da noite, fechou os talheres, a seguir a ter mastigado bem, em sua casa, uma carne assada com arroz e salada. Antes, houve tempo e espaço para um prato de sopa e, no final, o remate foi feito com uns figos, em final de estação. Isso foi há 16 horas.

Neste momento, Miguel não está a contar emagrecer; só deseja manter o peso ou ajustá-lo ao que tinha antes das férias, até porque ainda tem na cabeça os chocolates e a fartura com que pecou no fim de semana. Mesmo assim, decidiu continuar com o regime responsável pelos 26 quilos perdidos num ano e meio, mas descurando totalmente o que come nas oito horas em que o faz.

“De vez em quando não janto, para desintoxicar, e, na verdade, não sinto fome. Controlo a coisa diariamente, porque comprei um guarda-roupa todo novo e não quero deitá-lo fora”, conta, bem-disposto, enquanto aprecia mais uma fatia de um dos seus pratos favoritos e do qual nunca abdicou ao longo do processo de emagrecimento. “Não tenho restrições alimentares”, confessa.



Sem restrições À hora do almoço, Miguel Santos Costa segue direto para um restaurante onde, se lhe apetecer, quebra o jejum com uma pizza bem calórica

ACAUTELAR QUE TODOS OS NUTRIENTES ESTÃO PRESENTES TORNA-SE MAIS DIFÍCIL, PORQUE HÁ MENOS COMIDA AO LONGO DO DIA

Aos olhos de Nuno Borges, Miguel está a fazer tudo errado. “Além de restringir a janela temporal em que se alimenta, há que perceber o quanto e o quê. A ênfase deve estar na qualidade e não apenas na quantidade. É um risco pensar-se que, desde que não se coma, está tudo bem. Não é bem assim”, alerta o nutricionista, cético em relação a este regime. Mas nem todos os especialistas pensam desta forma.

Numa dieta deste tipo, acautelar que todos os nutrientes estão presentes torna-se mais difícil, porque há menos comida ao longo do dia. Por isso, o papel do nutricionista é ainda mais importante, para se assegurar que está tudo contemplado nos poucos momentos em que se come: hortícolas, cereais, fruta, carne e peixe (estes últimos podem ficar de fora, no caso dos vegetarianos).

Num jejum intermitente, que pode ir das 12 horas até vários dias sem se comer, dá-se uma alteração meta-



LUÍS BARRA

bólica importante. A endocrinologista Isabel do Carmo explica o que acontece quando estamos perante a denominada cetose: “Como não há circulação e absorção das proteínas provenientes dos hidratos de carbono, o corpo começa a utilizar as calorias das proteínas e das gorduras, que tem em reserva, para transformá-las em energia.” Para isso, desenvolve um mecanismo que produz aquilo que se chama “corpos cetónicos” (que resultam da destruição das células de gordura) – que passam a ser a fonte de energia. Ao mesmo tempo, estimula-se um processo designado por autofagia, em que as células se reciclam para se livrarem das proteínas que não prestam.

“Há muitos anos que os cientistas relacionam a ingestão calórica mais reduzida com a longevidade e a qualidade de vida”, sublinha Isabel do Carmo que mudou a forma de pensar

em relação a fazer-se várias refeições por dia. “Com aquilo que já sabemos em termos de benefícios para a saúde, se não têm fome de manhã, as pessoas escusam de comer por obrigação, sobretudo se isso não lhes aumenta o apetite ao almoço.” (ver entrevista)

Já Nuno Borges fala em “moda”, embora reconheça a sua eficácia na perda de peso, mas sem ser em autogestão. “Facilmente se abre a porta para argumentos não científicos. E o mais grave é dizer-se que é bom para todos.” É que de fora do jejum devem ficar os mais velhos, os mais novos, as grávidas e as mulheres que amamentam, bem como as pessoas com distúrbios alimentares, os doentes oncológicos e os diabéticos insulino-dependentes. Neste último caso, é importante notar que a dose dessa hormona é ajustada a uma determinada ingestão de alimentos. Se a ingestão baixar para valores muito diferentes, pode dar-se uma hipoglicemia que, no pior dos cenários, causa morte imediata.

No entanto, para os casos de diabetes tipo 2, especialmente no início da doença, e por causa dos quilos que desaparecem, pode haver, de facto, uma reversão da doença. “Percebeu-se que uma perda de peso de 10% já pode permitir isso. As primeiras evidências que tivemos foram durante o Ramadão, em que se verificaram melhorias enormes nesse mês em que apenas se come ao final do dia e até há uma redução na medicação”, conta José Manuel Boavida, presidente da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal. E lembra que os períodos de jejum foram, desde sempre, presença assídua nos rituais de várias religiões, como é o caso dos muçulmanos, mas também dos hindus e dos católicos.

Já em 2016, os resultados de um estudo realizado pela Universidade de Newcastle, no Reino Unido, provaram a possibilidade de o jejum intermitente ser também aplicado ao controlo da diabetes tipo 2.

COMER MENOS, VIVER MAIS

A longevidade tem sido apontada como outra das vantagens de se ficar horas sem comer. “Até aqui, acreditou-se sempre que o processo de cetose era mau para a saúde, mas atualmente há estudos que nos dizem que pode ter efeitos benéficos para o organismo, nomeadamente

O QUE DIZ A CIÊNCIA

Existem estudos que atestam os benefícios à restrição calórica e especificamente ao jejum, ainda que alguns não estejam demonstrados fora do laboratório

PERDA DE PESO

Não existe qualquer dúvida acerca da eficácia do jejum intermitente num processo de emagrecimento e, quando associado a uma alimentação saudável, não há qualquer inconveniente na sua prática. No entanto, também não se registaram ganhos superiores a outras dietas equilibradas. Pode ser, por isso, prescrito a quem esteja motivado a fazê-lo e cujas rotinas se adequem a este tipo de restrição.

LONGEVIDADE

Na realidade, esta evidência tem que ver com a restrição calórica, com ou sem jejum. Se ela existir, na casa dos 10% aos 30% e, por isso, se refletir num decréscimo de calorias ao longo do dia, só trará benefícios, pelo menos em ratinhos e em primatas. Quanto aos humanos, ainda não há evidências desta vantagem.

DIABETES

Se a doença for de tipo 2 e se estiver numa fase inicial, é possível que um jejum e uma consequente perda de peso levem a uma reversão da diabetes. No entanto, se for insulino-dependente, o doente não poderá praticar este regime, sob pena de ter uma crise de hipoglicemia que pode acabar em morte.

CANCRO

Se, por um lado, se espera que a evidência venha a comprovar a supressão das vias inflamatórias pela via do jejum, e que isso se torne uma boa notícia para os doentes de cancro, por outro há que ter muita cautela com este regime quando se está em tratamentos de quimioterapia, por exemplo, pois já há uma natural perda de peso associada.

ENERGIA

Há relatos de praticantes que se dizem mais focados, mais despertos, com mais energia ou concentração. Alguns aproveitam estes benefícios para fazerem desporto antes de comer (coisa que não é muito indicada pelos médicos), outros para serem mais eficazes no trabalho.

no aumento da longevidade”, nota Isabel do Carmo. “Há investigações sérias ao nível molecular que mostram que o corpo também vai consumir substâncias más que estão lá, como detritos celulares. E a verdade é que, quando a minha colega Alda Pereira da Silva fez um estudo sobre centenários [na sua tese de doutoramento, defendida em 2018], em que incluiu pessoas com 80 ou mais anos, estes não só são todos magros como comem pouco. A hipótese que se põe é que o facto de a dieta ser um bocadinho hipocalórica faz com que o organismo vá comer, digamos, os detritos. Tudo aquilo que não fazia falta, como metabolismo celular, é digerido”, continua a médica.

No entanto, garante o nutricionista Nuno Borges, por enquanto nada indica que o jejum seja melhor do que um regime de restrição de défice contínuo, em que se come pouca quantidade ao longo de todo o dia. Pois, no final, o que conta para uma vida longa é a redução em 10%, 20% ou 30% das calorias diárias – algo já observado e estudado em primatas.

Nos ratinhos e em alguns macacos, o jejum intermitente é uma credível fonte de juventude, baixando-lhes o peso, a pressão arterial e os níveis de colesterol, ao mesmo tempo que lhes melhora a glicemia, reduz a inflamação, mantém a saúde cerebral e ainda lhes dá ganhos na coordenação, segundo as conclusões de um artigo de revisão, publicado no prestigiado *The New England Journal of Medicine*, em 2019.

“O processo de restrição calórica é benéfico para a saúde do ponto de vista da prevenção de algumas patologias crónicas e no combate ao envelhecimento, independentemente de existir ou não jejum. Não há problema nenhum em se fazer jejum, apenas não tem benefícios extra sobre a restrição calórica contínua”, defende Pedro Carvalho.

JEJUM E EXERCÍCIO?

Por causa de um quadro geracional de diabetes na família, a resistência à insulina foi sempre uma das preocupações de Lisa da Fonseca, hoje com 35 anos. “Quando me apercebi de que era algo que poderia ser prevenido com este tipo de prática, decidi aprofundar os conhecimentos”, conta a *health e life coach*. “E os benefícios associados fizeram-me ter vontade



LUÍS BARRA

Resistência Marta Sousa já aguenta quase 24 horas sem se alimentar e, quando vai à imobiliária onde trabalha, dispensa os almoços com os colegas

RESULTADOS DE UM ESTUDO PROVARAM A POSSIBILIDADE DE O JEJUM AJUDAR A CONTROLAR A DIABETES TIPO 2

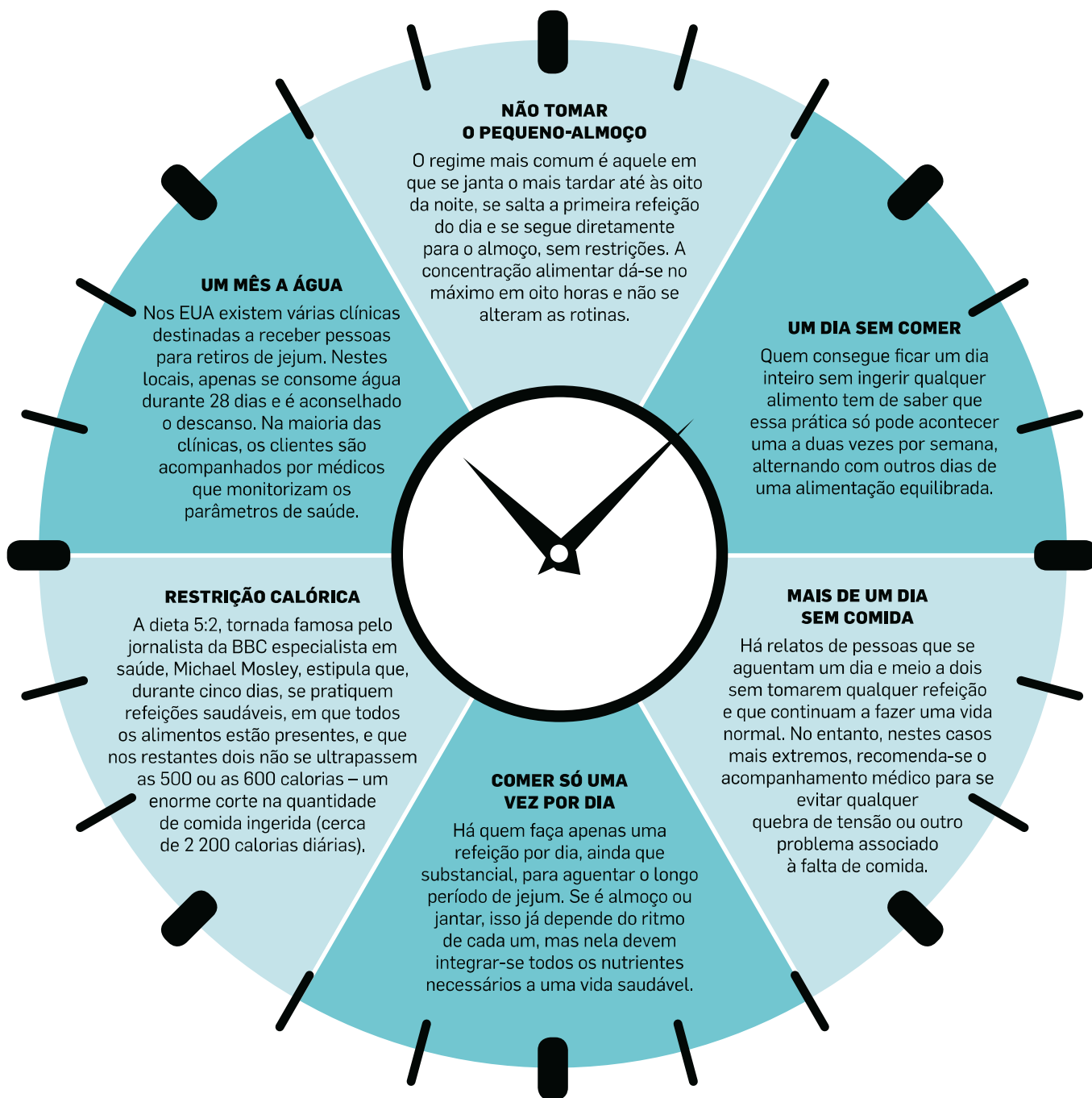
de experimentar, uma vez que, além de perda de gordura, haveria um aumento de energia e quase como que uma regeneração celular associada.”

Lisa experimentou, então, o jejum intermitente pouco antes de engravidar pela primeira vez, em 2015. Como tem formação em nutrição, não sentiu necessidade de recorrer a acompanhamento especializado, garantindo que tinha as análises dentro dos parâmetros normais. O bem-estar geral foi imediato, recorda, mas “claro” que interrompeu durante a gravidez e a amamentação da filha, Maria. Começou pelas 12 horas, avançando progressivamente para as 16 e as 18. “Fui ouvindo o corpo e nunca fiz exercício em jejum, sou completamente contra.”

De facto, esta dieta serve melhor quem é sedentário. Vítor Hugo Teixeira, nutricionista especializado em desporto, defende que é impossível conciliá-la com treinos intensos. “Não se consegue recuperar nem tirar o

JEJUNS, HÁ MUITOS

Quando se opta por um regime de jejum intermitente, deve escolher-se o que melhor se adequa ao nosso estilo de vida. É que existem várias formas de jejuar, que podem ir das 12 horas aos 28 dias só a água



ÁGUA, MUITA ÁGUA

Se há coisa que não pode faltar nas horas em que não se come é uma hidratação intensa, preferencialmente à custa de água. Mas também dá para beber chás e cafés, desde que não sejam adoçados.

COMER COM CUIDADOS

Quando se interrompe o jejum, não se deve comer tudo o que nos apetece. Aliás, como a ingestão é concentrada, há que aproveitar para introduzir todos os nutrientes de que o corpo necessita.



FAMOSOS QUE SEGUEM ESTA DIETA

Entre as caras conhecidas, o jejum intermitente é um sucesso



SOFIA RIBEIRO
ATRIZ

De há um tempo para cá, e depois de ultrapassado um cancro da mama, tem experimentado fazer jejum intermitente. Agora, sente um aumento de energia e menos retenção de líquidos. E só o faz, em média, duas a três vezes por semana e nunca fica mais de 16 horas sem comer.

CRISTINA FERREIRA
APRESENTADORA DE TV

Foi no seu programa da manhã, ainda na SIC, que a apresentadora revelou este “segredo”, não poupando nos elogios a esta forma de se alimentar, ainda que só a siga dois ou três dias por semana. “Notei muito, a barriga encolhe imediatamente e fica lisa, e o corpo parece mais magro.”

IVA DOMINGUES
APRESENTADORA DE TV

Desde há três anos que não toma pequeno-almoço, ou seja, não come nada entre as 20h e as 13h do dia seguinte, mas tem o cuidado de almoçar e de jantar de forma mais completa. “Durmo muito melhor, sinto a minha pele mais lisa, o trânsito intestinal funciona bem e faço menos retenção de líquidos.”



JENNIFER ANISTON
ATRIZ

A atriz norte-americana aderiu a este regime restritivo em outubro de 2019, deixando de comer durante a manhã. E já anunciou que, desde essa data, tem notado diferenças na sua aparência e também na forma como se sente.

HALLE BERRY
ATRIZ

Já lá vão quase dois anos desde que a atriz aderiu a esta dieta. Na altura, revelou que a sua primeira refeição era por volta das duas da tarde. Antes, procura compensar o corpo com alguns nutrientes e vitaminas, mas não se senta para comer.

GISELE BÜNDCHEN
MODELO

Ninguém diria que a supermodelo brasileira precisava de dieta, mas a verdade é que ela revelou que segue a versão 5:2, que restringe as calorias em dois dias por semana, para que o seu corpo descanse e digira bem o que come.

máximo partido do exercício, e também não melhora a performance”, assegura este profissional que acompanha os atletas do Futebol Clube do Porto.

Agora que Lisa retomou o regime, depois de um segundo filho, insiste numa boa hidratação: depois de meio litro de água morna com limão, ao acordar, vai bebendo mais água e infusões de cidreira ou com casca de limão ou gengibre. “A ideia é dar descanso ao organismo e ajudar a drenar, mas nada abrasivo.” O café e o chá ficam, por isso, de fora. “Com tanta cafeína, podemos sobrecarregar as suprarrenais.”

A DIETA DO PASSA-PALAVRA

Desde que passou a estar 16 horas por dia sem comer, há quatro anos, Ricardo Costa sente-se mais resistente ao nível imunitário e muito focado no seu trabalho, numa agência de publicidade, sobretudo de manhã. “Optei por este regime numa lógica de saúde, bem-estar e longevidade, e a verdade é que há muito tempo que não adoço. E nunca acordo a pensar que estou cheio de fome, mas sim naquilo que vou fazer.”

As últimas análises a que se submeteu, a pedido da Medicina no Trabalho, há cerca de um ano, estavam todas “impecáveis”, e Ricardo acredita que os resultados se devem à sua rotina alimentar. “Se estivermos sempre a comer, canalizamos a nossa energia para o sistema digestivo”, lembra.

De manhã, bebe um café puro, sem açúcar nem adoçante, e vai vinando-se na água. “Às 11h por vezes penso ‘Estás com fome!’, mas bebo mais uns goles, e essa sensação passa ao fim de dois minutos”, conta, sem dramas. Ao almoço, tenta fazer uma refeição bastante nutritiva, incluindo sopa, uma grande variedade de legumes e peixe ou carne. À tarde, come fruta ou umas nozes, ao jantar nunca exagera na quantidade e à noite bebe uma infusão.

“Comer é bom, mas está sobrevalorizado. Eu perdi a vontade de doces e tenho o corpo otimizado para refeições mais leves. Se opto por uma sobremesa, arrependo-me, porque já não me cai bem, e o mesmo acontece com a pizza — é uma bomba no estômago.”

Tanto Ricardo como Miguel Santos Costa, com posições diametralmente opostas em relação às pizzas, têm



andado a passar a sua mensagem. É que há muita gente interessada no tipo de regime que ambos praticam – até porque notam os resultados –, e depois de pequenas palestras informais acabam por arregimentar mais seguidores, só com esse passa-palavra.

Não foi às suas histórias que Marta Sousa, 28 anos, recorreu para se abalar ao jejum, em junho (entretanto, interrompeu-o nas férias). Mas ouviu outros relatos igualmente empolgantes e ainda leu alguma literatura sobre o assunto. Além disso, naturalmente já saltava o pequeno-almoço, pois nunca sentia fome ao acordar. No entanto, aprendeu que tem de beber muita água e estar atenta ao que come, quando come – evitar fritos e doces, por exemplo, e estes últimos eram o seu ponto fraco.

Hoje, com três ou quatro quilos a menos, a barriga sem inchaço e os líquidos menos retidos, estica-se com facilidade para as quase 24 horas sem se alimentar, até porque quer perder mais volume, ganho após duas gravidezes quase seguidas.

Marta levanta-se, não come até se sentar para um almoço completo e tardio, e depois não janta. Para não

Concentração Desde que passou a estar 16 horas por dia sem comer, Ricardo Costa diz sentir-se mais resistente ao nível imunitário e muito focado no trabalho, sobretudo de manhã

ESTIMULA-SE UM PROCESSO CHAMADO AUTOFAGIA, EM QUE AS CÉLULAS SE RECICLAM PARA SE LIVRAREM DAS PROTEÍNAS QUE NÃO PRESTAM

ceder a tentações, foge da cozinha onde o marido e os filhos pequenos tomam essa refeição em conjunto. E quando vai à imobiliária onde trabalha, dispensa os convites dos colegas. Se tiver um jantar fora de casa, nesse dia toma apenas o pequeno-almoço para se vingar à noite. E se lhe servem vinho ou sangria, nunca recusa.

Enquanto conseguir levar para a frente este regime, sem esforço, Marta continuará a saltar refeições. Aliás, quando se começa, dificilmente se volta atrás para sempre.

ANDAMOS A COMER DEMAIS

“Se for uma rotina com a qual a pessoa se sinta bem e mais confortável com os seus horários, e desde que ingira alimentos saudáveis, é totalmente possível fazer jejum intermitente a vida toda”, diz o nutricionista Pedro Carvalho, que apenas prescreve esta opção a quem o tenha feito anteriormente. “Uma pessoa que já toma a iniciativa de fazer jejum intermitente é automaticamente alguém mais motivado para um estilo de vida saudável (daí este ser um viés de seleção fundamental quando vemos o impacto que o jejum tem na saúde). Como



DIANA TINOCO

Prevenir Com diabetes do tipo 2 na família, Lisa da Fonseca decidiu fazer jejum intermitente – que ela só interrompeu quando esteve grávida

tal, não vale a pena estar a mudar um comportamento que está a ser bem aceite e que não põe em causa a saúde da pessoa”, adverte.

Os horários e rotinas de Luísa Rodrigues, 28 anos, são precisamente os responsáveis por não conseguir cumprir este regime de forma rigorosa. Médica anestesista de um hospital público do Porto, passa muitas vezes a noite a trabalhar, e isso complica-lhe o esquema habitual a que se agarrou pela curiosidade de sentir no corpo os benefícios que lera nos estudos científicos publicados, especialmente nas suas corridas na marginal. “Gosto imenso de fazer exercício antes de comer, pois acordo com muita energia e sinto-me mais leve e menos inchada.” Uma experiência pessoal que contraria a evidência científica exposta pelo especialista Vítor Hugo Teixeira, umas linhas mais acima.

Note-se que, assume, quando come, fá-lo de uma forma mais consciente, e sem pressas, evitando os doces, por exemplo. E Luísa sente-se melhor do que seguindo os ensinamentos tidos como certos até há pouco tempo: comer de três em três horas, nunca saltando o pequeno-almoço. “Andamos todos a comer demais”, sentencia. Além disso, dizem os especialistas, o nosso organismo está programado para ceder à fome.

“Que todos andamos a comer demais nas sociedades ocidentais é inegável. Por isso, qualquer estratégia para reduzir essa quantidade é bem-vinda”, corrobora a gastroenterologista Catarina Fidalgo. Porém, e o seu porém é gigante, este regime ainda carece de muita evidência científica, fora do laboratório.

Esta especialista interessa-se particularmente pelos supostos benefícios em relação às doenças oncológicas, neurológicas e autoimunes que são promissores. No entanto, “não se sabe se a supressão de algumas vias inflamatórias, que são benéficas nessas situações, acontece por via do jejum ou por outra qualquer abordagem terapêutica a que o doente esteja sujeito no momento”.

Para já, é prematuro recomendar o jejum sem que haja experiências mais finais que consigam isolar o benefício ou o malefício deste regime alimentar. E sujeitar doentes a um sofrimento acrescido, com irritabilidade e fome associadas, sem certezas concretas, não lhe parece justo. Além do mais, tudo indica que, terminado o período de carência alimentar, essas vias inflamatórias voltam ao que eram em pouco tempo. “Ainda não estamos no patamar de decidir qual o período de tempo de jejum que mais pode beneficiar um doente com estas patologias. Por enquanto, o que existe são apenas hipóteses biológicas. Falta a prova dos nove”, resume, cautelosa, mas otimista quanto ao futuro das investigações.

SEI O QUE FIZESTE NESTE VERÃO

Rita Andringa não está preocupada com o avançar da Ciência neste capítulo. Para ela, bastaram-lhe os ensinamentos do jornalista da BBC especializado em saúde, Michael Mosley, que, depois de testar em si o regime 5:2, o expôs em livro.

Foi assim que Rita experimentou fazer jejum intermitente, há um ano. A designer de interiores, de 42 anos, estava uma vez mais de férias em Es-



Pequeno-almoço Café puro, sem açúcar nem adoçante, é tudo o que Rita Andringa toma de manhã. O temporizador no telemóvel vai ajudá-la a cumprir o intervalo de 16 horas

HÁ ESTUDOS QUE DIZEM QUE O JEJUM PODE TER EFEITOS BENÉFICOS ATÉ NO AUMENTO DA LONGEVIDADE



JOSE CARLOS CARVALHO

panha, na Andaluzia, onde confessa perder-se com tudo o que chega à mesa, quando um amigo lhe falou no livro do jornalista inglês. Ele fazia jejum há dois anos e o seu médico de família comentara uns dias antes que, se não o conhecesse, diria que ele era um atleta de alta competição. “De certeza que faz jejum intermitente!”, apostou o clínico.

Rita adorou a história do amigo. Estava com 90 quilos na altura, 25 de ganhos de cinco em cinco, nos verões anteriores, passados em Espanha. E tinha uma dor permanente numa anca. “Precisava de descer aos habituais 65”, conta. “Nunca fui magrinha e já tinha feito uma série de dietas. Disse-lhe: ‘Passa-me o livro e em setembro também vou fazer.’”

Assim foi: a 1 de setembro de 2019, Rita mediu-se e começou a alimentar-se normalmente durante cinco dias e a comer apenas 500 calorias (de manhã e à noite), nos dois dias seguintes – a “modalidade” então preconizada

por Mosley. Em dois meses, perdeu dez quilos, mas, no final de outubro, morreu-lhe a mãe e, uma semana depois, o irmão. “Decidi que não ia preocupar-me com dietas, não tinha sentido.” Resultado: chegou com 85 quilos a este verão.

“Em Espanha, eu e os nossos amigos gozávamos sempre que púnhamos mais uma *croqueta* à boca”, ri-se. “Mas sei que o jejum intermitente é verdadeiramente eficaz e vamos, eu e o meu marido, recomeçar a sério muito em breve, mas na modalidade 16 horas sem comer. Já experimentámos uns dias, só estamos a deixar passar umas festas de anos da família. Temos de ser disciplinados.”

Ter um parceiro de jejum facilita, aprendeu Rita. “Alguém que de manhã nos diz: ‘Está a custar, mas vamos lá.’” E a designer partilha mais um truque: põe o telemóvel com o temporizador, porque percebeu que se motiva ao ver as horas a diminuir. Há, aliás, várias aplicações para telemóvel que ajudam



TRÊS PERGUNTAS A ISABEL DO CARMO

A médica, especialista em endocrinologia, destaca os benefícios para a saúde do jejum intermitente

PODEMOS DIZER QUE O JEJUM INTERMITENTE É UMA MODA?

Digamos que, a sê-lo, é uma moda boa, desde que devidamente acompanhada. Já aparecem na clínica pessoas que tomam a sua última refeição do dia ao jantar e só voltam a comer ao almoço. E eu, agora, digo-lhes que sim, *ok*, enquanto antigamente dizia: “Não, não, vai ter de comer cinco ou seis vezes ao dia.” Com aquilo que já sabemos em termos de benefícios para a saúde, se não têm fome de manhã, as pessoas escusam de comer por obrigação, sobretudo se isso não lhes aumenta o apetite ao almoço.

NÃO ESTAMOS, ENTÃO, A FALAR APENAS DE PERDA DE PESO.

Pois não, não estamos. Há muitos anos que os cientistas relacionam a ingestão calórica mais reduzida com a longevidade e a qualidade de vida. E, em 2016, os resultados de um estudo realizado pela Universidade de Newcastle, no Reino Unido, provaram a possibilidade de o jejum intermitente ser também aplicado ao controlo da diabetes tipo 2.

COMO É QUE ISSO ACONTECE?

Nós achávamos que o jejum era mau para a saúde, porque eram fabricados corpos cetónicos. Agora, há investigações sérias ao nível molecular que mostram que o corpo também vai consumir substâncias más que estão lá como detritos celulares. Tudo aquilo que estava ali e que não fazia falta, como metabolismo celular, acaba por também ser digerido. Durante as horas do jejum, o corpo pode realmente ir comendo os tais detritos.



JOSÉ CARLOS CARVALHO

Motivação A esteticista Suellen Silva emagreceu 23 quilos, durante a quarentena, e agora partilha as suas dicas numa página de Instagram

a ultrapassar os períodos de fome e a registar quantas horas se passa sem comer, ao segundo.

EMAGRECER NA QUARENTENA

É numa destas ferramentas digitais que ficamos a saber que a brasileira Suellen Silva está a 19 minutos das 24 horas sem ingerir nada sólido. “Faço isso uma a duas vezes por semana e dou-me bem”, jura.

“O peso é só uma consequência – estamos ganhando muita saúde.” Lembramo-nos desta frase quando a vemos a fazer alongamentos, junto à Lagoa Azul, em Sintra. Na véspera, tínhamos espreitado a conta de Instagram @emagreci_na_quarentena2020 que esta esteticista, de 32 anos, decidiu criar ao ver os amigos tão interessados no seu novo estilo de vida. E tínhamos ficado impressionados com as fotografias do tipo “antes e depois”.

Na primeira dupla, vê-se como Suellen estava com 82 quilos, em dezembro do ano passado, e com 69, em maio deste ano. E, quando chegou aos 60 quilos, repetiu um biquíni, escrevendo: “A primeira foto foi tirada logo assim que liberaram as praias após o confinamento; nela eu pesava cerca de 74/75 quilos. A segunda foi tirada a 29 de julho, com 59/60 quilos... Quando

tirei a primeira, já estava amando meu corpo, visto que já perdera quase dez quilos, mas sabia que ainda podia perder mais...”

Os 23 quilos que perdeu em três meses impressionam, mas Suellen tem razão quando afirma, num vídeo cheio de tira-dúvidas, que o importante é a saúde. O facto de ter engordado muito em 2019, por trabalhar mais tempo sentada, e ainda mais um bocado durante o início da quarentena, foi um dos motivos que a levaram a pesquisar informação sobre o jejum intermitente. Mas a decisão de emagrecer surgiu quando começou a ter dores na coluna e a tensão alta.

**QUALQUER
ESTRATÉGIA
PARA REDUZIR
A QUANTIDADE
DO QUE COMEMOS
É BEM-VINDA**

No dia 24 de abril deste ano, em pleno confinamento, embarcou na “modalidade” 16:8 e numa dieta baixa em hidratos de carbono. Na primeira semana, emagreceu quatro quilos. Pouco depois, começou a fazer HIIT (a sigla em inglês para *high-intensity interval training*, ou treino intervalado de alta intensidade), seguindo vídeos no YouTube, e o peso foi sempre descendo.

No Instagram, onde também dá a receita de um “chá milagroso” (com chá preto, hibisco, cravinho, alecrim e canela), drenante, explica: “Como de tudo porque acho que a dieta deve ser gostosa.” Ao vivo, confessa: “Ao nível de saúde, deixei de ter tensão pré-menstrual, a tensão arterial ficou regularizada e estou com o colesterol excelente. Mas, de início, toda a gente dizia que eu era louca.”

Até o marido. Mas agora, Tiago, de 33 anos, dono de uma empresa de turismo e ex-jogador de futebol, teve de engolir as críticas, pois desde que acompanha Suellen no jejum já disse adeus a 20 quilos.

Se perderam tanto peso por saltarem refeições, por terem começado a fazer exercício ou a cortar nos hidratos, isso ainda está por esclarecer. Tal como muitas das alegações à volta do jejum intermitente. E a Ciência continua o seu caminho. **IV** visao@visao.pt