

JEJUM INTERMITENTE E O TRABALHO

SERÁ UMA COMBINAÇÃO SAUDÁVEL?



O jejum corresponde a um período prolongado de ausência de ingestão alimentar. A partir das 8 a 12 horas de jejum, ocorre uma alteração metabólica no nosso organismo, em que passamos a utilizar energia proveniente de nutrientes armazenados no corpo, em vez de energia proveniente dos nutrientes absorvidos nas refeições.

O que é o jejum intermitente?

O jejum intermitente é uma estratégia alimentar que envolve a alternância entre períodos de alimentação e de jejum. Em vez de seguir uma rotina de alimentação regular ao longo do dia, as pessoas que praticam o jejum intermitente limitam, deliberadamente, o tempo em que consomem alimentos.

Existem inúmeros planos de jejum intermitente, é importante conhecermos, mas alguns não são para todos!

Tipos de Jejum

- **Jejum com alimentação restrita no tempo:** é a forma mais comum desta prática. Consiste em realizar jejum todos os dias por períodos de pelo menos 12 horas. Nestes casos, frequentemente concilia-se o período de jejum com o sono.
- **Jejum em dias alternados:** realiza-se uma divisão da semana em 5 dias de alimentação habitual e 2 dias de jejum. O objetivo é jejuar a cada 2 dias, aproximadamente.
- **Jejum dias alternados modificado:** envolve comer normalmente 5 dias por semana e restringir a ingestão de calorias para 500–600 nos 2 dias restantes.
- **A Dieta do Guerreiro:** foi um dos primeiros planos de jejum intermitente a ser popularizados. Envolve comer pequenas quantidades de frutas e vegetais crus durante o dia e fazer uma refeição grande à noite.

Mas, porque nos sentimos indispostos com o jejum?

O jejum prolongado pode causar desconforto em algumas pessoas, com sintomas como cefaleia, irritabilidade, náusea e tontura.

Esses sintomas são mais comuns em quem está a jejuar pela primeira vez.

Embora existam explicações para esses sintomas, como aumento dos corpos cetônicos no sangue, diminuição da glicose e desidratação devido à falta de ingestão de água, nenhuma é definitiva.

Acredita-se que o aumento dos corpos cetônicos possa estimular uma região do cérebro associada a náuseas, enquanto a diminuição da glicose pode causar irritabilidade.

A falta de ingestão de água também pode contribuir para esses sintomas, já que muitas vezes esquecemo-nos de beber água durante o jejum.



Durante os períodos de jejum manter a ingestão de água ou bebidas não calóricas, como café e chá, é importantíssimo.

A hidratação é vital, neste e em qualquer outro contexto da nossa vida!

Uma excelente estratégia é a de manter uma garrafa com capacidade para 1,5L de água que temos de nos comprometer a beber até ao final do dia.

Existem grupos de indivíduos em que estes esquemas alimentares não foram devidamente estudados e garantida a sua segurança.

Restringir a ingestão de calorias por um período prolongado pode ser perigoso para:

- Crianças, adolescentes e idosos;
- Grávidas ou lactantes;
- Diabéticos;
- Pessoas que tomam certos medicamentos;
- Pessoas com antecedentes de perturbações do comportamento alimentar (anorexia nervosa ou bulimia nervosa);
- Pessoas imunodeprimidas;
- Pessoas com demência.

Com particular atenção e desaconselhamento a formas de jejum intermitente que impliquem a descoordenação entre o ritmo circadiano (o ciclo sono virgília) e os ciclos alimentares.

Provocar esta dessincronização tem sido associada a risco aumentado de obesidade, doenças metabólicas e efeitos prejudiciais na cognição.

Potenciais Benefícios

Metanálises que incluíam compilação de ensaios clínicos randomizados permitiram verificar potenciais benefícios na redução do peso quando comparado com alimentação livre. O jejum intermitente não mostrou inferioridade na perda de peso quando comparado com planos alimentares que utilizam o método de restrição calórica contínua.

Também o *Journal of the American Medical Association* realizou uma compilação de resultados de vários ensaios clínicos randomizados que permitiram estabelecer correlações entre jejum intermitente e eventual melhoria de parâmetros metabólicos e antropométricos tais como: redução de peso (particularmente em indivíduos com excesso de peso ou obesos), redução IMC, redução de massa gorda, diminuição do colesterol LDL, colesterol total, triglicerídeos, glicose plasmática em jejum, insulina em jejum, e pressão arterial sistólica e diastólica.

dicas

- ✗ Escolher uma abordagem progressiva ao jejum intermitente, começando com períodos de jejum menos prolongados e aumentando gradualmente à medida que o corpo se adapta. Isso pode ajudar a minimizar o potencial de efeitos colaterais.
- ✗ Evitar atividades extenuantes nos dias de jejum, embora o exercício leve possa ser benéfico.
- ✗ Se o plano permitir algumas calorias durante os períodos de jejum, escolha alimentos ricos em proteínas, fibras. Exemplos incluem feijões, lentilhas, ovos, peixe, nozes, abacate, carnes não processadas, vegetais crus e frutas com alto teor de água.
- ✗ Temperar as refeições generosamente com alho, ervas, especiarias ou vinagre. Estes alimentos são cheios de sabor o que pode ajudar a reduzir a sensação de fome.
- ✗ Uma dieta equilibrada também contribuirá para a perda de peso, para a saúde global e evitar défices nutricionais.

Precauções com jejum intermitente

Um dos factos mais importantes a compreender sobre o jejum intermitente é que o jejum intermitente não é para todos.

O jejum com alimentação restrita no tempo parece ser o mais seguro e bem tolerado, pois apresenta uma excelente adesão.

O jejum intermitente está associado a uma variedade de riscos, que variam de pessoa para pessoa dependendo do seu estado de saúde atual e comorbilidades.

Com o jejum prolongado, podem surgir deficiências de vitaminas e/ou minerais e exigir vigilância de saúde para prevenir quaisquer efeitos adversos.

O jejum intermitente e o trabalho: Será uma combinação saudável?

Em primeiro lugar, é crucial ter em consideração quaisquer doenças existentes. Algumas patologias podem ser agravadas pelo jejum, e é importante falar com um profissional de saúde antes de implementar qualquer mudança significativa na dieta.

Manter uma alimentação variada e equilibrada durante os períodos de alimentação é fundamental para garantir que o corpo receba todos os nutrientes necessários para funcionar adequadamente. Isso inclui uma variedade de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, bem como em proteína, lípidos e hidratos de carbono.

Também é importante estar ciente da falta de estudos conclusivos sobre o jejum intermitente e sua compatibilidade com trabalhos de maior exigência física. Enquanto algumas pessoas podem encontrar benefícios no desempenho físico com o jejum intermitente, outras podem sentir fadiga ou falta de energia em tarefas mais exigentes. É essencial prestar atenção aos sinais do corpo e ajustar a prática conforme necessário.

Também relativamente ao impacto na função cognitiva existem poucos estudos, mas alguns publicados recentemente têm demonstrado que não há necessariamente um declínio no desempenho de tarefas cognitivas durante períodos de jejum de até 24 horas. Alguns até sugerem que o jejum intermitente e restrição calórica continua podem mesmo melhorar as competências na execução de algumas tarefas que exijam maior concentração.

Além disso, é importante ressaltar que, caso os trabalhadores tenham dúvidas sobre como o jejum intermitente pode afetar sua saúde e desempenho no trabalho, podem agendar uma consulta na medicina do trabalho para obter esclarecimentos adicionais. Essa consulta pode ajudar a fornecer orientações personalizadas com base na saúde individual de cada trabalhador e garantir que quaisquer preocupações sejam abordadas de forma adequada.

A nossa Equipa



A Equipa da Medicina do Trabalho empenha-se ativamente em assegurar o bem-estar físico e mental de cada um dos nossos colaboradores.

O seu compromisso centra-se na promoção de um ambiente de trabalho que seja não só seguro, mas também propício à saúde.

Entre as suas competências fundamentais, destaca-se a implementação de uma vigilância metódica da saúde ocupacional, essencial para a proteção dos trabalhadores da nossa instituição.

Adicionalmente, a Medicina do Trabalho encontra-se permanentemente à disposição para oferecer suporte e orientação adaptados às necessidades individuais, contribuindo para que todos os colaboradores preservem um estado de saúde ótimo, tanto do ponto de vista físico como psicológico.

Mediante uma estratégia proativa e de prevenção, esforçamo-nos conjuntamente para reduzir qualquer risco inerente ao ambiente laboral, garantindo assim que os colaboradores da instituição possam exercer as suas funções nas condições mais favoráveis.

Susana Pimenta (Médica) · Clara Cruz (Enfermeira) · Álvaro Oliveira (Médico) ·
Bruno Sousa (Médico) · Vânia Teixeira (Médica) · Francisco Ferreira
(Administrativo) · Marco Pereira (Médico) · João Ferreira (Médico)