



## AVALIAÇÃO METABÓLICA DO JEJUM INTERMITENTE EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO

*Bruna Ingrid do Prado<sup>1</sup>; Karine Akemi Munhos<sup>2</sup>; Marcel Rangel Pereira<sup>3</sup>*

<sup>1,2</sup>Acadêmicas do Curso de Biomedicina, UNICESUMAR, Maringá-PR. Programa de Iniciação Científica da UniCesumar (PIC).

<sup>3</sup>Orientador, Doutor, Docente da UNICESUMAR, Maringá-PR.

**RESUMO:** A obesidade é considerada uma Doença Crônica Não-Transmissível (DCNT), caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que envolve fatores genéticos e ambientais. A proporção relativa de peso maior que a desejável para a altura são condições de etiologia multifatorial, cujo desenvolvimento sofre influência de fatores biológicos, psicológicos e socioeconômicos. Este quadro está relacionado com problemas de saúde principalmente no aumento do risco cardiovascular. Como forma de prevenção tem-se a orientação dietética, este, constitui uma das principais formas de tratamento para a obesidade. Algumas dietas são chamadas “dietas da moda” por serem difundidas pela mídia e prometerem perda rápida e fácil de peso, que atraem vários seguidores em busca de um peso adequado. Entre as dietas da moda podemos citar aquela proposta de um jejum prolongado, sendo ela uma prática que consiste na restrição calórica por algumas horas dependendo do protocolo estabelecido, a restrição promove impactos importantes na vias metabólicas e em processos celulares, com objetivo de maior queima de gordura corporal, contudo poucos estudos têm como objetivo a discussão do real efeito desta dieta no metabolismo dos adeptos. Deste modo o objetivo do estudo será analisar de forma clara e aplicada os efeitos e benefícios apresentados na prática do jejum intermitente em pacientes com sobrepeso, visando esclarecer como o jejum age fisiologicamente e metabolicamente por meio de dosagens bioquímicas de metabólicos, além de unir dados com questionários e emprego da correlação à possíveis problemas cardíacos de sua utilização. A pesquisa parte de um grupo de 20 pessoas sendo essas divididas em 4 grupos (de acordo com tempo de jejum praticado -10,12,14 e 16 horas), onde será empregado a cada grupo um limite de horas de jejum, de forma que seja possível a análise completa do perfil lipídico, enzimas e resultados em diferentes estágios do mesmo. Se finalmente se comprovar sua eficácia, esse tipo de dieta pode se tornar uma abordagem promissora, não farmacológica, para a melhora da saúde pública em diversos aspectos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Obesidade; Jejum; Metabolismo.