A ideia básica do jejum intermitente – que, na verdade, não é exatamente uma dieta, mas, sim, um modo de se alimentar – é a restrição de ingestão de alimentos durante determinado interregno de tempo.

Interessante destacar que os benefícios do *fasting* (jejum) – melhoras no perfil lipídico, diminuição da frequência cardíaca e da massa gorda, dentre outros – foram identificadas em muçulmanos, durante o período religioso do ramadã [[1]](#footnote-1).

Certamente no jejum intermitente não é necessário que em seu início sejam desenvolvidos longos períodos de restrição à ingestão alimentar. Pode parecer óbvio, mas muitas vezes pessoas acham que nesse modo de se alimentar específico é só “ficar sem comer” e, às vezes, por longos períodos, e não levam em consideração que é absolutamente necessário que se esteja planejado e organizado (com o acompanhamento de um profissional [[2]](#footnote-2)) – sem o que, evidentemente, pode vir a acarretar mais problemas do que benefícios para seu organismo.

Recomenda-se, como início do jejum intermitente, que o indivíduo comece com um jejum de 12 horas – por exemplo, contando a partir da hora do jantar, a pessoa só deve ingerir alimentos depois de 12 horas. Em hipótese, se o jantar foi às 20hs, o dejejum será a partir das 08hs da manhã (registre-se que as horas em que se passa dormindo também contam para o jejum).

E a partir daí vai aumentando (para 16hs, por exemplo: em hipótese, jantar às 20hs e, próxima alimentação no almoço às 12hs) até que seu corpo esteja preparado para alcançar, por exemplo, um jejum intermitente de incríveis 24hs. O fato a ser destacado aqui é, justamente, aprender a se apoderar dessa aptidão sem sofrer e sem se prejudicar.

2 dicas finais:

— A 1ª é a hidratação corporal. Hidrate-se! De preferência com Água, mas chás e café sem açúcar também são permitidos.

— A 2ª é quanto a alimentação. Alimente-se, mas sem exageros!

Tenha uma alimentação adequada (por exemplo, sem a ingestão de grandes volumes de comida – mesmo as que entendemos como saudáveis – e sem a ingestão de altas doses de carboidratos refinados).

Neste ponto, em relação a alimentação, o fato a ser destacado é, justamente, que com a realização do jejum intermitente é importante o consumo de alimentos de “verdade” (como carnes, ovos, frutas, azeite de oliva, manteiga, óleo de coco, hortaliças, etc).

Sendo que – esse é o *insight* – a dieta *low carb* nos fornece tal comida. Ela tem como referência a restrição de ingestão de carboidratos, resulta na chamada cetogênese (que se caracteriza pelo aumento dos chamados “corpos cetônicos”, como por exemplo o acetato e o acetoacetato), trazendo benefícios como prevenção do diabetes, auxílio na perda de peso, etc.

Portanto, o jejum intermitente pode trazer resultados benéficos para sua saúde e são viáveis e acessíveis para a maioria das pessoas. E a combinação entre esse modo de se alimentar (que, na verdade, nos orienta a quando comer) com a dieta *low carb* (que, como toda dieta em si, nos orienta em relação ao que comer) tem o condão de se transformar num novo estilo de vida mais saudável.

1. SANTOS, A.K.M. et al. Consequências do jejum intermitente sobre as alterações na composição corporal: uma revisão integrativa. Revista E-Ciência, v.5, n1, 2017. DOI: dx.doi.org/10.19095/rec.v5i1.209. p. 3. [↑](#footnote-ref-1)
2. É de fundamental importância o acompanhamento de um profissional de saúde – lembrando que cada qual dentro de suas especialidades. [↑](#footnote-ref-2)