

Conheça os efeitos do jejum no corpo

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/02/2009

O jejum abala o metabolismo do organismo, e isso pode ser benéfico! Mas pode desencadear um distúrbio alimentar, o que é um perigo. Religiosidade à parte, médicos explicam o impacto do jejum no corpo segundo diferentes especialidades. Saiba mais...

O jejum abala o metabolismo do organismo, e isso pode ser benéfico! Mas pode desencadear um distúrbio alimentar, o que é um perigo. Religiosidade à parte, médicos explicam o impacto do jejum no corpo segundo diferentes especialidades. Abalos no sistema metabólico são interessantes, diz Luiz Eugênio Mello, professor do Departamento de Fisiologia da Unifesp. O organismo muito estável durante muito tempo não exercita a capacidade de se adaptar às alterações ambientais que são inexoráveis --como ser acometido por um vírus ou por um desgaste de uma atividade estressante demais. "O sistema enrijecido é menos maleável para vencer as intempéries", diz ele. Sobre o estado de alerta e a sensação de bem-estar descritos por quem experimentou o jejum, a explicação médica está na liberação de algumas substâncias neurocerebrais: neurotransmissores, como endorfinas, e hormônios, como noradrenalina e adrenalina, que entram em ação em situações especiais, como estresse. Essa liberação se dá para compensar a falta de ingestão calórica, explica o psiquiatra Alexandre Azevedo, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (HC). "É uma falsa sensação até de excesso de energia", diz ele. Quando esse estoque de substâncias acaba, vêm as sensações de fraqueza, moleza e apatia e a dificuldade de concentração. Já para o médico Fadlo Fraige, chefe do departamento de endocrinologia da Beneficência Portuguesa, o bem-estar no início do jejum acontece porque a pessoa está fora do chamado pós-prandial (a digestão). Nesse processo, o fluxo de sangue se desloca para o sistema digestivo, diminuindo no restante do corpo. Por isso sente sono e precisa dormir, como o cristão do texto da página anterior. "Hoje se come mais do que se necessita. Das 24 horas, ficamos cerca de nove no pós-prandial", diz Fraige, referindo-se à digestão de três refeições normais. Se o sujeito encarar pratos pesados e gordurosos, o tempo da digestão pode chegar a 16 horas. "Segunda-feira devia ser o dia internacional do jejum", diz o médico, sugerindo ingestão apenas de líquidos durante um dia da semana para quem tem sobrepeso ou é obeso e, especialmente, é sedentário. "Seria extremamente benéfico, estaria depurando o organismo", diz ele, alertando para casos em que a prática é proibida, como aos portadores de diabetes. Para a medicina tradicional chinesa, que considera o alimento e a respiração as fontes básicas de energia para o corpo, não teria sentido se valer do jejum como terapêutica. Porém, "se o corpo está carregado dos chamados excessos momentâneos e um excesso comum é o de ingestão de bebidas", o jejum de um dia com o consumo apenas de líquidos é indicado, diz a médica Angela Tabosa, do Setor de Medicina Chinesa-Acupuntura da Unifesp. Do Grecco (Grupo de Estudos, Assistência e Pesquisa em Comer Compulsivo e Obesidade, do HC), vem o alerta: "Jejum é um perigo", diz Alexandre Azevedo, coordenador do grupo. "Quase todos os pacientes que têm um distúrbio alimentar, como anorexia e bulimia, têm um histórico de dieta inadequada e, na maioria das vezes, o hábito de jejuar", diz o psiquiatra. Decidir que não vai jantar um dia ou que vai pular o almoço é considerado jejuar. E atenção: seguir essa prática uma vez por semana ou de forma contínua pode provocar um desequilíbrio neuroquímico e desencadear um distúrbio alimentar. Fonte: Portal da Educação Física/Folha Online