

ALEXANDRA VASCONCELOS

..... O PODER DO .....

JEJUM

INTERMITENTE

academia



REDUZ A INFLAMAÇÃO  
E PREVINE DOENÇAS

AUMENTA A VITALIDADE  
E A LONGEVIDADE

REDUZ O  
ESTRESSE

AJUDA NA PERDA  
DE PESO

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



ALEXANDRA VASCONCELOS

..... O PODER DO .....

JEJUM

INTERMITENTE



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Alexandra Vasconcelos, 2020  
Copyright © Planeta Manuscrito, 2020  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Vitor Donofrio (Paladra Editorial)  
*Revisão:* Alessandro Thomé e Vivian Matsushita  
*Diagramação e projeto gráfico:* Vitor Donofrio (Paladra Editorial)  
*Capa:* Miguel Leitão  
*Imagens de capa:* © Anton Starikov, Anna Shepulova, e Didecs/Shutterstock  
*Adaptação de capa:* Beatriz Borges

Fotografia da página 201: © Ocphoto/Shutterstock  
Fotografias das páginas 202 a 236: © Jorge Nogueira

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Vasconcelos, Alexandra O poder do jejum intermitente / Alexandra Vasconcelos – São Paulo: Planeta do Brasil, 2022. 256 p.  ISBN: 978-85-422-2170-1  1. Dieta de emagrecimento 2. Jejum I. Título  22-4549  CDD 613.25
--

Índice para catálogo sistemático:  
1. Dieta de emagrecimento – Jejum



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

2022  
Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

# academia



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# Sumário

Introdução .....	11
Por que falar de epigenética num livro sobre jejum? .....	12
1. A minha experiência com o jejum intermitente .....	17
1.1. O verdadeiro desafio: não comer .....	18
1.2. Nosso corpo está adaptado a períodos longos de jejum? .....	20
1.3. Está cientificamente provado que o jejum é benéfico para o nosso corpo? .....	21
1.4. O jejum é uma prática milenar .....	22
2. O que acontece ao nosso corpo quando fazemos jejum .....	23
2.1. Alteração metabólica – troca do recurso energético (glicose por gordura) .....	25
2.2. Melhoria da sensibilidade à insulina .....	36
2.3. Aumento da produção do hormônio do crescimento .....	42
2.4. Reprogramação metabólica .....	45
2.5. Prioridade na reparação de células danificadas e reciclagem (autofagia) .....	48
2.6. O que acontece quando ficamos sem comer por 12, 14, 16, 24, 36 ou 48 horas? .....	50
3. Quem pode fazer jejum .....	53
3.1. Quem não pode ou não deve fazer jejuns prolongados .....	53
3.2. Quem pode e deve fazer jejum .....	54
4. Por que você deve fazer jejum .....	57
4.1. Faço jejum intermitente para ter mais saúde e me manter jovem e saudável! .....	57

4.2. Para viver mais.....	59
4.3. O jejum intermitente para perder peso.....	62
4.4. O jejum intermitente para deixar de ser diabético.....	67
4.5. O jejum intermitente para melhorar a saúde cardiovascular.....	69
4.6. O jejum intermitente para livrar-se de doenças autoimunes.....	75
4.7. O jejum intermitente para melhorar a saúde do cérebro.....	80
4.8. O jejum intermitente para déficit de atenção e crises de epilepsia .....	82
4.9. O jejum intermitente para a desintoxicação.....	82
4.10. O jejum intermitente para reduzir a inflamação crônica e o estresse oxidativo .....	83
4.11. O jejum intermitente para manter o intestino saudável .....	85
4.12. O jejum intermitente para prevenir e vencer o câncer.....	86
<b>5. Vantagens do jejum intermitente .....</b>	<b>91</b>
1. Economiza tempo .....	91
2. É fácil.....	91
3. É cômodo.....	92
4. É universal .....	92
5. É ajustável.....	92
6. É concretizável a longo prazo .....	93
7. É eficaz .....	93
8. Contribui para a sustentabilidade do planeta .....	93
9. É econômico .....	94
<b>6. Os grandes mitos sobre o jejum.....</b>	<b>95</b>
“Não consigo, vou morrer de fome!”.....	95
“Vou ficar sem energia se passar muito tempo sem comer” .....	96
“Faz mal à saúde ficar muitas horas sem comer”.....	96
“Não posso fazer exercícios em jejum” .....	97
“É importante comer de três em três horas porque estimula o metabolismo” .....	100
“O jejum promove a formação de gordura e a perda de músculos” .....	101
“Vou comer mais se estiver muitas horas sem comer” .....	101
“O jejum vai originar deficiências nutricionais e o meu corpo começará a ‘desligar’” .....	102
“Os níveis de açúcar no sangue diminuem drasticamente” .....	103

“Se não comer, não consigo pensar” .....	103
“Se eu ingerir muita gordura após o jejum, meu colesterol vai aumentar” ...	104
<b>7. Como fazer jejum .....</b>	<b>105</b>
Básico: Jejum intermitente de 12 horas (12-12) .....	106
Iniciante: Jejum intermitente de 14 horas (14-10) .....	108
Intermediário: Jejum intermitente de 16 horas (16-8) .....	110
Avançado: Jejum intermitente de 18 horas (18-6) .....	113
Profissional: Jejum intermitente de 24 horas.....	114
Superprofissional: Jejum intermitente de 48 horas.....	116
Jejum 5/2.....	117
<b>8. O que comer.....</b>	<b>119</b>
8.1. Preparação para o jejum intermitente .....	120
8.2. O que comer durante o período do jejum.....	121
8.3. O que comer durante o período de alimentação .....	127
8.4. A saída do jejum .....	132
8.5. Como potencializar a perda de peso.....	132
8.6. Suplementos importantes para quem faz jejum intermitente .....	134
<b>9. Dieta cetogênica.....</b>	<b>139</b>
9.1. A dieta cetogênica foi cientificamente validada? .....	139
9.2. A dieta cetogênica é benéfica em que situações?.....	141
9.3. O que comer nessa dieta? .....	144
9.4. Como incluir a dieta cetogênica no jejum intermitente?.....	151
<b>10. A dieta que imita o jejum .....</b>	<b>153</b>
10.1. Como surgiu a dieta que imita o jejum (FMD)? .....	154
10.2. Por que fazer cinco dias de jejum protege contra doenças e envelhecimento?.....	155
10.3. Como pôr em prática – Plano alimentar para cinco dias .....	160
10.4. O que esperar após os cinco dias? .....	168
<b>11. “Não consigo fazer jejum” – Como vencer as dificuldades</b>	<b>171</b>
O que fazer se... ..	172
Tenho fome .....	172
Tenho dor de cabeça .....	174
Sinto falta de força, sensação de fraqueza ou tonturas.....	174

Não consigo fazer exercícios físicos .....	175
Não consigo pensar se não comer .....	176
Comer fora de casa é um problema .....	177
O jejum intermitente não funcionar .....	177
Se precisar tomar algum medicamento em jejum .....	178
Não consigo dispensar meu café da manhã .....	178
Truques para ter sucesso .....	179
Lembre-se .....	180
<b>12. Como avaliar se o jejum está funcionando .....</b>	<b>183</b>
12.1. Questionários .....	184
12.2. Análises clínicas .....	187
12.3. Peso e avaliação antropométrica .....	188
<b>Conclusão .....</b>	<b>193</b>
<b>Receitas .....</b>	<b>197</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>239</b>
<b>Agradecimentos .....</b>	<b>255</b>





# academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# 1. A minha experiência com o jejum intermitente

---

Há uma vida boa para viver, e todos temos direito a ela. Ter saúde é indiscutivelmente o grande pilar de uma vida boa.

O jejum é mágico e poderoso. Manter períodos de jejum liberta o seu corpo e lhe proporciona saúde, permitindo equilibrar metabolismos e acessar corretamente os mecanismos de recuperação e autocura do organismo. A cura está dentro de nós, mas para encontrá-la é necessário querer, acreditar e desejar ser saudável.

“É parte da cura o desejo de ser curado.”

Sêneca

Não sei se foi por sorte ou se o meu metabolismo ou a minha sensibilidade para saber ouvir o meu corpo me levaram a ficar muitas horas sem comer. Desde sempre me habituei a tomar um café da manhã tardio. Sempre senti que ficar longos períodos sem comer me fazia bem, sentia-me desintoxicada, mais leve, mais focada e com mais energia.

Apesar de também ter ouvido dizer durante toda a vida que faz mal ficar muitas horas sem comer, insisti e não alterei a minha rotina de sempre: tomar o café da manhã apenas algumas horas após acordar.



Quando conscientemente decidi começar a fazer jejum de maneira ritmada e mais prolongada, meu corpo sentiu e agradeceu.

Os primeiros três dias foram os mais difíceis, porque após 14 horas em jejum eu obviamente sentia fome. A vontade de comer alguma coisa era por vezes avassaladora. Comecei a pensar que era o estômago que estava controlando minha mente. Enganava-o com chá e água quente com limão. Passados três dias, essa sensação foi se atenuando e percebi alguns sinais claros de que estava no bom caminho. Os meus pensamentos eram mais claros, estava mais focada e com maior facilidade de raciocínio. A barriga nunca inchava e os intestinos funcionavam com perfeição. Mas o melhor aconteceu algumas semanas depois, quando alguma gordurinha acumulada começou a desaparecer.

É verdade que o jejum intermitente é uma ferramenta poderosa e que pode também ajudar na perda de peso, além de trazer diversos benefícios à nossa saúde. Mas no início não é fácil, e é necessário acompanhamento para que os resultados apareçam e sejam ultrapassadas todas as dificuldades iniciais.

## 1.1. O VERDADEIRO DESAFIO: NÃO COMER

Entendo que não comer durante um longo período pode ser um verdadeiro desafio, sobretudo porque no mundo moderno a comida está disponível por todo lado e a qualquer hora. Fomos educados sob determinadas convicções, e uma delas é a necessidade de comer várias vezes ao dia, somada à ideia de que faz mal passar muitas horas sem comer.

Fazer jejum intermitente consiste em ficar algumas horas do dia sem comer, e nada tem a ver com dietas ou regime alimentar. Na verdade, todos os dias fazemos jejum intermitente quando dormimos. Muitas vezes, ficamos 12 ou mais horas sem comer. O café da manhã

é a primeira refeição que quebra o jejum, devendo por isso ser a principal do dia. Curiosamente, os ingleses a chamam de *breakfast*, que significa literalmente “quebra do jejum”.

Mas será que o jejum deve ser quebrado logo quando despertamos? Muitos estudos mostram que devemos quebrar o jejum somente algum tempo após acordarmos, para deixar o corpo reparar-se e produzir alguns hormônios, processo que é facilitado pelo estômago vazio, como o hormônio do crescimento, relacionado ao antienvelhecimento. Essencialmente, o jejum intermitente ensina o nosso corpo a queimar a gordura acumulada, e não apenas a glicose (açúcar), como veremos adiante.

Mas a nossa realidade sempre foi outra! Durante toda a vida obrigaram-nos a comer. Esse hábito é conjuntural, faz parte da nossa rotina, da maneira como fomos educados e também como educamos.

Por isso entendo que muitos dos leitores acreditem que o jejum intermitente é estranho, difícil de cumprir e que até julguem ser perigoso e prejudicial à saúde.

Mas, agora que não tenho dúvidas, entendi que seria importante compartilhar minha experiência pessoal e profissional, bem como a validação científica mais importante sobre as vantagens de fazer jejum.

A quantidade de mulheres e homens que chega à consulta, muitos deles exaustos de fadiga e desespero, com bagagens repletas de anos sem fim de exames exploratórios, sem qualquer explicação para a causa do seu padecimento, retirou-me as dúvidas sobre a eficácia do jejum intermitente, dado que, na maioria dos casos, jejuar devolve saúde e qualidade de vida às pessoas.

Sem perder muito tempo, peço a eles que façam jejum intermitente de acordo com o modelo que revelarei mais à frente. É inacreditável e simplesmente mágico. Os sintomas estranhos que dizem



ter há mais de vinte anos começam a dissipar-se aos poucos, até que ao fim de 21 dias o corpo deixa de se queixar.

## 1.2. NOSSO CORPO ESTÁ ADAPTADO A PERÍODOS LONGOS DE JEJUM?

E se pensarmos na maneira como viviam os nossos antepassados? O jejum é tão antigo quanto a humanidade e muito mais antigo do que qualquer outra técnica dietética.

Quando tenho dúvidas, para mim faz todo o sentido recorrer ao caminho mais intuitivo e ao que preserva a nossa essência e o nosso genoma. O estudo e o conhecimento sobre a maneira como os nossos antepassados viviam levam-nos a descomplicar e a entender melhor o que mais se ajusta ao nosso corpo. Os hábitos dos nossos antepassados eram mais naturais, simples e os que mais respeitavam a nossa genética.

Você por acaso consegue vislumbrar um homem das cavernas acordando e correndo imediatamente para abrir a geladeira ou o armário em busca do que comer? Ou despertando ainda antes da aurora para se alimentar? Essa é, infelizmente, a rotina de muitos de nós: acordar algumas horas antes de o dia nascer. E, com isso, comemos quando o corpo ainda não está preparado para receber alimentos.

Você acha que o homem das cavernas precisava comer para ter forças e energia para caçar? Ou, pelo contrário, caçava para ter o que comer?

Era assim a rotina: a noite servia para dormir, o amanhecer era para acordar e sair em busca de alimentos.

Nessa era da pré-história, que começou há cerca de 2,5 milhões de anos, nossos antepassados produziram os primeiros artefatos em pedra lascada e viviam em cavernas. Essa época se estendeu por

mais de 2 milhões de anos, terminando com a revolução neolítica em 10 mil a.C. e a introdução da agricultura.

Durante o período pré-neolítico, comia-se no máximo uma vez ao dia, isso quando havia presas. De resto, as pessoas petiscavam uma semente aqui, um fruto selvagem ali.

O paleolítico é a época antiga mais bem documentada: ainda não existia a agricultura, os homens caçavam animais e coletavam os vegetais, as sementes, os frutos e as raízes que encontravam pela frente. Era necessário caçar, matar e encontrar os alimentos para poder comer. Não havia modos de conservar a comida por muito tempo. O simples ato de abrir o armário ou a geladeira e comer o que nos apetece não tem muito tempo de história. A abundância começou no fim do século 19, com a Revolução Industrial e, sobretudo, após a Segunda Guerra Mundial.

É surpreendente quando constatamos que, afinal, é fácil jejuar durante longos períodos. Provavelmente, isso tem a ver com a nossa genética.

### 1.3. ESTÁ CIENTIFICAMENTE PROVADO QUE O JEJUM É BENÉFICO PARA O NOSSO CORPO?

Há muito se fala dos benefícios do jejum intermitente. Nos últimos anos, proliferaram-se estudos e investigações remetendo às vantagens globais para a saúde da introdução de longos períodos sem comer. A atribuição do prêmio Nobel de Medicina de 2016 ao japonês Yoshinori Ohsumi fez aumentar o interesse pelo tema e abriu caminho para inúmeras investigações sobre o jejum. O trabalho de Ohsumi incidiu na descoberta de mecanismos de autofagia e veio mostrar como as células sobrevivem em períodos de jejum e de infecções.

Se fizermos uma pesquisa pelo termo “*intermittent fasting diet*” na biblioteca científica virtual Pubmed, por exemplo, encontraremos



quase 50 mil artigos, número que mostra o interesse que esse tema suscita na comunidade científica. Muitos dos artigos concluem que jejuar por períodos durante o dia ou durante um ou mais dias por semana traz inúmeros benefícios para a saúde. Existem centenas de livros publicados em todo o mundo (basta pesquisar em sites como a Amazon) que apresentam vantagens validadas cientificamente da prática do jejum intermitente.

#### 1.4. O JEJUM É UMA PRÁTICA MILENAR

Seu corpo está preparado para essa prática milenar e desde sempre vinculada à boa saúde e longevidade. Vejamos alguns exemplos presentes ao longo da história.

No paleolítico, o homem só se alimentava quando havia comida, e fazia jejuns prolongados de três ou mais dias. A natureza nos fez assim, adaptados à escassez de alimentos e capazes de ficar mais atentos, lúcidos, energéticos e alertas para poder caçar após três dias de jejum.

No século 14, Philip Paracelsus escreveu: “O jejum é o melhor de todos os remédios”. No século 18, Benjamin Franklin (1706–1790) escreveu: “O melhor de todos os remédios é o descanso e o jejum”. Gregos do cristianismo ortodoxo podem fazer tipos diferentes de jejum durante 180 a 200 dias no ano.

Os muçulmanos, no Ramadã, fazem jejum o dia inteiro, todos os dias, comendo somente à noite ou antes do nascer do Sol. O profeta Maomé incentivava o jejum todas as segundas e quintas-feiras.

O catolicismo também defende a prática do jejum, ainda que, hoje em dia, a Igreja não a promova e quase ninguém siga essas diretrizes, embora a Bíblia refira o jejum de quarenta dias de Jesus Cristo antes de iniciar o seu ministério.