

## RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO NEUROLÓGICA

### **JEJUM INTERMITENTE E NEUROPLASTICIDADE: EVIDÊNCIAS E IMPLICAÇÕES CLÍNICAS**

*Augusto Antonio Calegari (augusto-calegari@hotmail.com)*

*Guilherme Augusto Jacó De Resende (guilhermeresende21@hotmail.com)*

*Lucas Henrique Manente (lhmanente@gmail.com)*

*Sofia Jamile Barbosa (sofiamjamilbarbosa491@gmail.com)*

*Enzo Mitsuyaki Momesso Kishimoto (theenzomp@gmail.com)*

Introdução: A neuroplasticidade consiste na capacidade do sistema nervoso de modificar-se estrutural e funcionalmente em resposta a estímulos internos e externos. Essa propriedade é essencial para o aprendizado, consolidação de memória, adaptação a novas experiências e recuperação após lesões cerebrais, além de representar um mecanismo protetor contra o declínio cognitivo. O jejum intermitente, definido como um padrão alimentar caracterizado pela alternância entre períodos de ingestão calórica e de abstinência total ou parcial de alimentos, tem despertado interesse científico não apenas por seus efeitos metabólicos, mas também por potenciais benefícios neurológicos; Objetivo: Revisar criticamente as evidências científicas sobre os efeitos do jejum intermitente na neuroplasticidade em seres humanos; Metodologia: Foi realizada revisão integrativa nas bases PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores “intermittent fasting” e “neuroplasticity”. Foram incluídos artigos publicados nos últimos cinco anos que relacionassem diretamente jejum intermitente e neuroplasticidade em

humanos; Resultados: Dos 33 estudos inicialmente identificados, 6 atenderam aos critérios de inclusão. As evidências apontaram que o jejum intermitente aumenta a neurogênese, favorece a sobrevivência neuronal e melhora funções cognitivas, como memória e aprendizado. Esses efeitos estão associados à modulação do metabolismo energético, maior utilização de glicose e corpos cetônicos, aumento da secreção de incretinas e estímulo de fatores neurotróficos como o BDNF. Além disso, foram observados efeitos anti-inflamatórios, redução do estresse oxidativo e indução de vias de sinalização intracelulares (CREB, NF- $\kappa$ B), que contribuem para a remodelação sináptica e resiliência neural; Conclusões: O jejum intermitente demonstra potencial como estratégia não farmacológica para promover neuroplasticidade e prevenir declínio cognitivo, com possíveis aplicações no manejo de doenças neurodegenerativas e dor crônica. Apesar dos achados positivos, a literatura em humanos ainda é limitada, reforçando a necessidade de estudos longitudinais e clínicos para consolidar sua eficácia terapêutica.

Palavras-chave: plasticidade neural; doenças neurodegenerativas; cognição.