

JEJUM INTERMITENTE: O PAPEL DA PRIMEIRA REFEIÇÃO NO EQUILÍBRIO METABÓLICO: Revisão de literatura

Suelene Rosa da Silva¹
Paula Novais Rabelo²

RESUMO

O jejum intermitente tem ganhado destaque como uma estratégia nutricional eficiente para melhorar o metabolismo e promover equilíbrio hormonal. Essa prática estimula o corpo a usar as reservas de gordura como fonte de energia e pode auxiliar no controle do peso e na regulação da glicose. Entretanto, a forma como o jejum é encerrado influencia diretamente seus resultados. O objetivo desse estudo é analisar a importância da primeira refeição após o jejum, avaliando como seu horário e composição afetam o metabolismo, a sensibilidade à insulina e o controle glicêmico. Foi realizada uma revisão de literatura com artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os estudos apontam que quebrar o jejum nas primeiras horas do dia, preferencialmente no café da manhã, melhora a sensibilidade à insulina e favorece o equilíbrio hormonal. Refeições ricas em proteínas, gorduras boas e carboidratos de baixo índice glicêmico prolongam a saciedade e estabilizam os níveis de glicose, enquanto atrasar ou realizar refeições pobres em nutrientes reduz esses efeitos positivos. Conclui-se que o sucesso do jejum intermitente depende da qualidade e do momento da primeira refeição. Quando alinhada ao ritmo biológico e composta por alimentos equilibrados, essa prática contribui para o bem estar e para a saúde metabólica..

Palavras- chave: Alimentação; Crononutrição; Jejum intermitente; Metabolismo; Nutrição.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.