

O IMPACTO DO JEJUM INTERMITENTE NA RESISTÊNCIA À INSULINA E NO DIABETES MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Lucas Nascimento Navega (lucasnnavega@gmail.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

Introdução: a Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica de elevada prevalência mundial, caracterizada pela resistência periférica à insulina e pela perda progressiva da função das células beta pancreáticas, resultando em hiperglicemia persistente e em complicações micro e macrovasculares quando não há controle adequado. Nesse contexto, o jejum intermitente vem sendo estudado como uma estratégia nutricional complementar com potencial para melhorar o controle glicêmico e a sensibilidade à insulina. Objetivo: este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática, os efeitos do jejum intermitente sobre a resistência à insulina e o controle glicêmico em adultos com DM2. Método: a busca foi realizada na base de dados PubMed, sem restrição de período, utilizando descritores do Medical Subject Headings e termos livres combinados por operadores booleanos. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados publicados em inglês ou português. Resultados: dos 1.272 registros identificados, sendo que 5 apresentaram de forma explícita os desfechos de hemoglobina glicada (HbA1c) e peso corporal, além de atender os demais critérios. Os protocolos de alimentação com restrição de tempo avaliados, incluindo janelas de 16:8, 14:10 e 9 horas, promoveram reduções da HbA1c entre -0,4% e -1,54% e perdas de peso entre -1,7 kg e -4,52 kg ao longo de 12 semanas a 6 meses de intervenção. Também foram observadas

melhoras na sensibilidade à insulina, com redução do índice HOMA-IR, além de menor necessidade de hipoglicemiantes orais. Não foram relatados eventos adversos graves. Conclusão: conclui-se que a alimentação com restrição de tempo constitui uma estratégia promissora e segura para o manejo complementar da DM2, embora sejam necessários ensaios multicêntricos de maior escala para confirmar a sustentabilidade desses efeitos.

Palavras-chave: jejum intermitente; resistência à insulina; diabetes mellitus tipo 2; controle glicêmico; dm2.