
EDITORIAL

Jejum, longevidade e imunidade

Jean-Louis Peytavin

O jejum forçado ou voluntário é uma experiência antiga da humanidade, muitas vezes codificado por rituais religiosos e valorizado por lendas e mitologias. Curiosamente esta prática tradicional não foi até hoje o objeto de estudos científicos em grande escala ou apenas para confirmar regras religiosas, como no estudo de uma equipe do Egito [1] que comprovou que o jejum é eficiente em ratos com insuficiência hepática e concluiu que o jejum do Ramadã é certo (durante um mês o muçulmano não pode comer nem beber durante o dia, até o pôr do sol) e que o profeta Maomé tinha razão. Entretanto, outros estudos no animal mostraram resultados positivos do jejum sobre a morbidade e a longevidade, mas sem extrapolação no ser humano.

Médicos e nutricionistas preferem geralmente a restrição alimentar, preservando os horários habituais de refeições, sem período de jejum. Outras práticas de medicina alternativa propõem o jejum intermitente, com períodos alternados de 1, 2 ou vários dias de jejum ou de um dia por semana, etc, que, fora dos benefícios habituais da dieta restritiva teria propriedades de “desintoxicação”.

Segundo Valter Longo, gerontologista, e sua equipe de pesquisas sobre longevidade na Califórnia, o jejum poderia trazer novos benefícios ainda pouco conhecidos [2,3]. De fato a alimentação regular com 3 refeições e 2 lanches por dia é uma situação incomum

na evolução do ser humano que, provavelmente, viveu mais com refeições irregulares e períodos de jejum. Esse modelo pré-histórico que pode ser reproduzido por períodos curtos de jejum poderia ser benéfico porque não somente permite reciclar reservas de gordura e de açúcar, mas renovaria o sistema imunitário, pela destruição de uma boa parte dos leucócitos e a estimulação de uma nova produção de células brancas pela medula óssea. Essa técnica seria particularmente útil nos idosos e nas pessoas tratadas por quimioterapia, para renovar o sistema imunitário e diminuir a incidência das doenças infecciosas ligadas ao envelhecimento ou ao câncer. Se os estudos em pacientes atualmente em andamento chegam a conclusões positivas, é uma nova perspectiva para a nutrição clínica.

Referências

1. Sadek K, Sadek E. Fasting ameliorates metabolism, immunity, and oxidative stress in carbon tetrachloride-intoxicated rats. *Hum Exp Toxicol* 2014;33(12):1277-83
2. Mattson MP, Allison DB, Fontana L, Longo VD, Malaisse WJ, Mosley M et al. Meal frequency and timing in health and disease. *Proc Natl Acad Sci USA* 2014;111(47):16647-53
3. Cheng CW, Adams GB, Perin L, WQei M, Zhou X, Lam BS et al. Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic-stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. *Cell Stem Cell* 2014;14(6):810-23.