

O Jejum Intermitente Associado a Dieta Low-Carb pode Prevenir Doenças Cardiovasculares em Pré-Diabéticos?

Can Intermittent Fasting Associated with a Low-Carb Diet Prevent Cardiovascular Disease in Pre-Diabetics?

Luciana Nicolau Aranha¹ 

Programa de Pós-Graduação em Medicina (Cardiologia) da Universidade Federal do Rio de Janeiro,¹ Rio de Janeiro, RJ – Brasil

Minieditorial referente ao artigo: Papel do Jejum Intermitente e da Dieta Restrita em Carboidratos na Prevenção de Doenças Cardiovasculares em Pacientes Pré-Diabéticos

Pré-diabetes é o termo utilizado para descrever indivíduos que apresentam o metabolismo da glicose alterado, no entanto não atendem aos critérios diagnósticos de diabetes.¹ Pessoas com pré-diabetes têm um risco aumentando de diabetes mellitus tipo 2 (DMT2), doença cardiovascular (DCV) e mortalidade por todas as causas.^{1,2}

A modificação no estilo de vida, incluindo dieta e prática regular de atividade física tem se mostrado efetiva na prevenção de diabetes e DCV.³ Para promover perda de peso e controle glicêmico, algumas abordagens nutricionais têm sido utilizadas. O jejum intermitente é uma prática alimentar que envolve a restrição do consumo de calorias durante um período controlado, seguido do consumo calórico *ad libitum*.⁴ A dieta restrita em carboidratos, conhecida como *low-carb* é caracterizada pela ingestão de carboidratos abaixo do limite inferior da faixa aceitável de distribuição de macronutrientes para adultos saudáveis (ou seja, < 45% da ingestão de energia).⁵

Nesta edição dos Arquivos Brasileiros de Cardiologia foi publicado um estudo para analisar os benefícios do jejum intermitente associado a dieta *low-carb* em resultados micro e macrovasculares em pré-diabéticos.⁶ O estudo acompanhou por 2 anos pacientes pré-diabéticos que foram randomizados em 2 grupos: grupo I que realizou jejum intermitente (16 h - 3-4 dias por semana) acompanhado da ingestão de baixo teor de carboidratos (<26% da ingestão total de energia) e grupo II com ingestão calórica *ad libitum*. No final do acompanhamento os autores observaram menor peso corporal, índice de massa corporal, circunferência da cintura, percentual de gordura corporal, hemoglobina glicada e menor incidência

de progressão para diabetes no grupo I. O grupo II apresentou aumento na incidência de complicações micro e macrovasculares na forma de retinopatia, neuropatia e angina instável.⁶

De acordo com esses resultados, a combinação de jejum intermitente com dieta *low-carb* pode ser capaz de prevenir DMT2 e DCV em pré-diabéticos.⁶ Outros estudos que combinaram estas estratégias alimentares também observaram resultados semelhantes.^{7,8} Apesar dos achados promissores, faltam evidências que comprovem a eficácia e segurança da utilização do jejum intermitente associado a dieta *low-carb* em pré-diabéticos, o que limita a generalização dos resultados. É importante enfatizar que estas práticas alimentares podem não ser adequadas para todos os indivíduos, sendo fundamental o acompanhamento por um profissional de saúde, que deverá adequar a dieta ao perfil de cada paciente, considerando os hábitos alimentares, o estado nutricional e as condições de saúde.

As diretrizes têm enfatizado para prevenção de diabetes e DCV em pré-diabéticos a importância de um padrão alimentar saudável, contendo vegetais, frutas, legumes e grãos integrais, bem como a escolha por fontes saudáveis de proteína e por alimentos in natura e minimamente processados, logo, vários padrões alimentares podem ser considerados. Além disso, recomenda-se individualizar os planos alimentares com a distribuição de macronutrientes mais consistente com a preferência pessoal e a ingestão habitual para aumentar a probabilidade de manutenção a longo prazo.⁹

Palavras-chave

Estado Pré-Diabético; Jejum; Dieta Pobre em Carboidratos; Estilo de Vida; Atividade Física; Exercício; Restrição Calórica.

Mailing Address: Luciana Nicolau Aranha •

Universidade Federal do Rio de Janeiro - Programa de Pós-Graduação de Medicina - Hospital Universitário Clementino Fraga Filho – UFRJ - Rua Prof. Rodolpho P. Rocco, 255 - 8º andar - sala 6. Postal Code 21941-913, Cidade Universitária, Rio de Janeiro, RJ – Brazil
E-mail: luciana_nicolau@hotmail.com

DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20230182>

Referências

1. Sayed NA, Aleppo G, Aroda VR, Bannuru RR, Brown FM, Bruemmer D, et al. 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care*. 2023 Jan 1;46(Suppl 1):S19-S40. doi: 10.2337/dc23-S002
2. Cai X, Zhang Y, Li M, Wu JH, Mai L, Li J, et al. Association between prediabetes and risk of all cause mortality and cardiovascular disease: updated meta-analysis. *BMJ*. 2020 Jul 15;370:m2297. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2297>
3. Gong Q, Zhang P, Wang J, Ma J, An Y, Chen Y, et al. Morbidity and mortality after lifestyle intervention for people with impaired glucose tolerance: 30-year results of the Da Qing Diabetes Prevention Outcome Study. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2019 Jun;7(6):452-61. doi: 10.1016/S2213-8587(19)30093-2
4. Chair SY, Cai H, Cao X, Qin Y, Cheng HY, Ng MT. Intermittent Fasting in Weight Loss and Cardiometabolic Risk Reduction: A Randomized Controlled Trial. *J Nurs Res*. 2022 Feb 1;30(1):e185. DOI: 10.1097/jnr.0000000000000469
5. Kirkpatrick CF, Bolick JP, Kris-Etherton PM, Sikand G, Aspry KE, Soffer DE, et al. Review of current evidence and clinical recommendations on the effects of low-carbohydrate and very-low-carbohydrate (including ketogenic) diets for the management of body weight and other cardiometabolic risk factors: A scientific statement from the National Lipid Association Nutrition and Lifestyle Task Force. *J Clin Lipidol*. 2019 Sep-Oct;13(5):689-711.e1. doi: 10.1016/j.jacl.2019.08.003.
6. Mohamed Khalfallah, Basma Elnagar, Shaimaa S. Soliman, Ahmad Eissa, Amany Allaithy. The Value of Intermittent Fasting and Low Carbohydrate Diet in Prediabetic Patients for the Prevention of Cardiovascular Diseases. *Arq Bras Cardiol*. 2023; 120(4):e20220606
7. Kalam F, Gabel K, Cienfuegos S, Wiseman E, Ezpeleta M, Steward M, et al. Alternate day fasting combined with a low-carbohydrate diet for weight loss, weight maintenance, and metabolic disease risk reduction. *Obes Sci Pract*. 2019 Sep 13;5(6):531-9. doi: 10.1002/osp4.367.
8. O'Driscoll T, Minty R, Poirier D, Poirier J, Hopman W, et al. New obesity treatment: Fasting, exercise and low carb diet - The NOT-FED study. *Can J Rural Med*. 2021 Apr-Jun;26(2):55-60 DOI: 10.4103/CJRM.CJRM_1_20
9. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, Bannuru RR, Brown FM, Bruemmer D, et al. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care*. 2023 Jan 1;46(Suppl 1):S68-S96. doi:<https://doi.org/10.2337/dc23-Sint>

