

A top-down view of a dining table with a white plate, a fork, a knife, a measuring tape, and a kitchen scale. The scene is dimly lit, with the white plate and measuring tape providing the main contrast. The text is overlaid in the center of the plate.

O jejum e a dieta cetogênica



O consumo alimentar diário fornece glicose como combustível para o cérebro. Entre uma e outra refeição, nosso cérebro é abastecido com um fluxo constante de glicose a partir da decomposição do glicogênio, na maior parte do fígado e dos músculos. Mas os estoques de glicogênio pode fornecer glicose, apenas até certo ponto. Quando as reservas se esgotam, nosso metabolismo muda e somos capazes de criar moléculas novas de glicose primordialmente dos músculos.



A fisiologia humana oferece um processo a mais para produzir energia para o cérebro. Quando não há mais comida disponível, depois de uns três dias, o fígado começa a usar a gordura do corpo para criar cetonas. E aí que beta-hidroxibutirato atua como uma eficiente fonte de energia para o cérebro, que nos possibilita longos períodos de funcionamento cognitivo durante a escassez de comida, tal fonte alternativa de energia ajuda a reduzir nossa dependência da massa muscular.

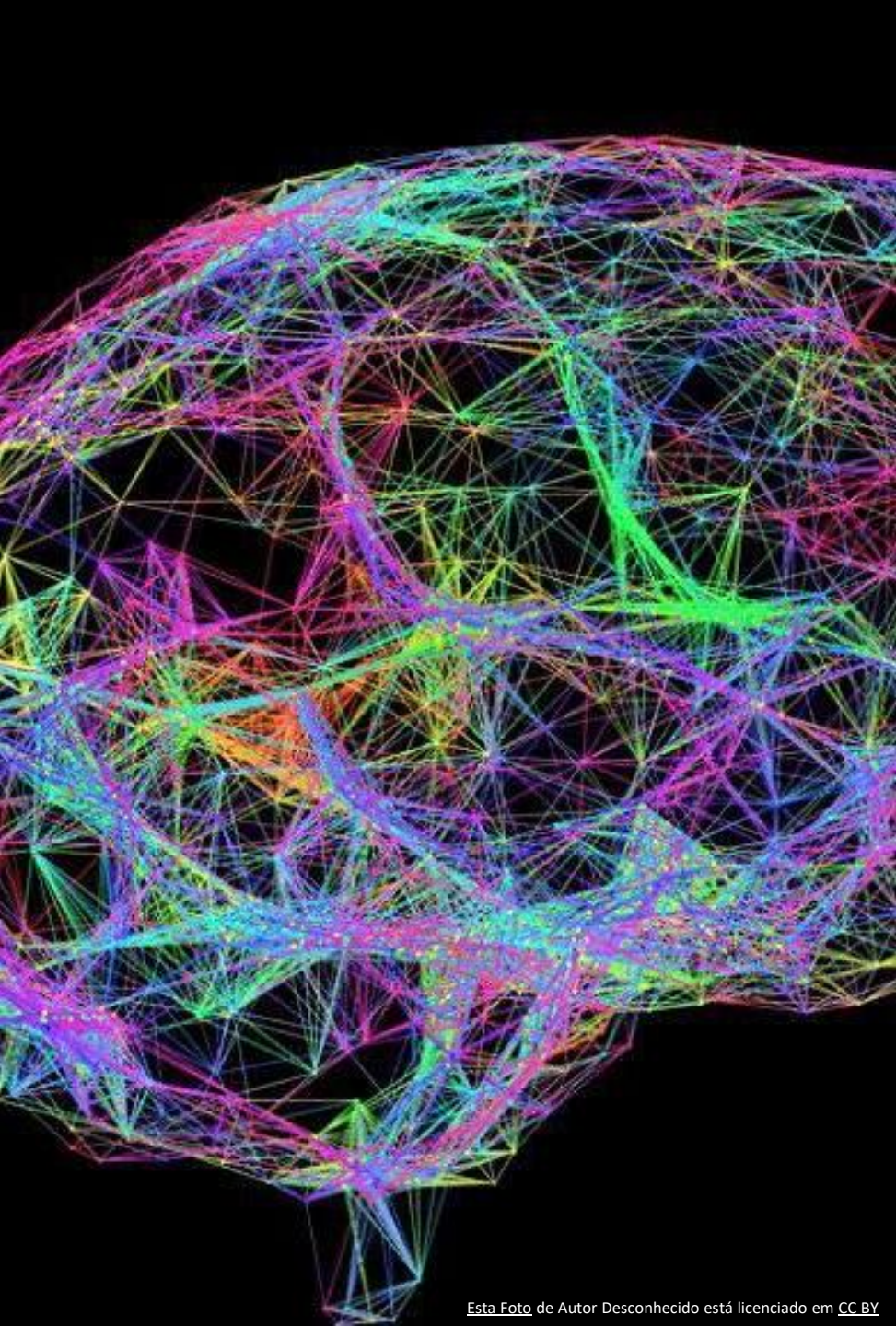


Estudos mostraram que a beta-HBA é um super combustível, produz energia, mais eficiente que a glicose.

Um mecanismo do nosso corpo é converter gordura em combustível. Podemos decompor a gordura em moléculas especializadas chamadas cetonas, e uma delas a beta-hidroxibutirato(beta-HBA), é um combustível superior para o cérebro.



O beta-hidroxibutirato pode ser obtido pelo acréscimo de óleo de coco à dieta, melhora a função antioxidante , aumenta o número de mitocôndrias e estimula o crescimento de novas células cerebrais.



Ao reduzir a ingestão de calorias, diárias ou através do jejum, aumentamos o BDNF (é um fator neurotrófico de grande importância sobre a neuroplasticidade), servindo para o crescimento de novas células cerebrais e estimular o funcionamento dos neurônios existentes. A ideia de reduzir a ingestão diária de calorias não atrai muita gente, apesar de ser uma maneira poderosa não apenas para aprimorar o cérebro, mas também a saúde como um todo.



-
- **O jejum intermitente pode aumentar a longevidade e adiar o surgimento de doenças que tendem a encurtar a vida, entre elas a demência e o câncer.**
 - **O jejum não apenas ativa a engrenagem genética da produção de BDNF, mas também acelera Nrf2 levando a uma desintoxicação superior, redução dos processos inflamatórios e uma produção maior de antioxidantes que protegem o cérebro. Os genes mitocondriais são ativados e o processo de suicídio celular (apoptose) se reduz. Isso produz mais energia e melhor funcionamento do cérebro.**



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)

O que o jejum e as dietas cetogênicas tem em comum?

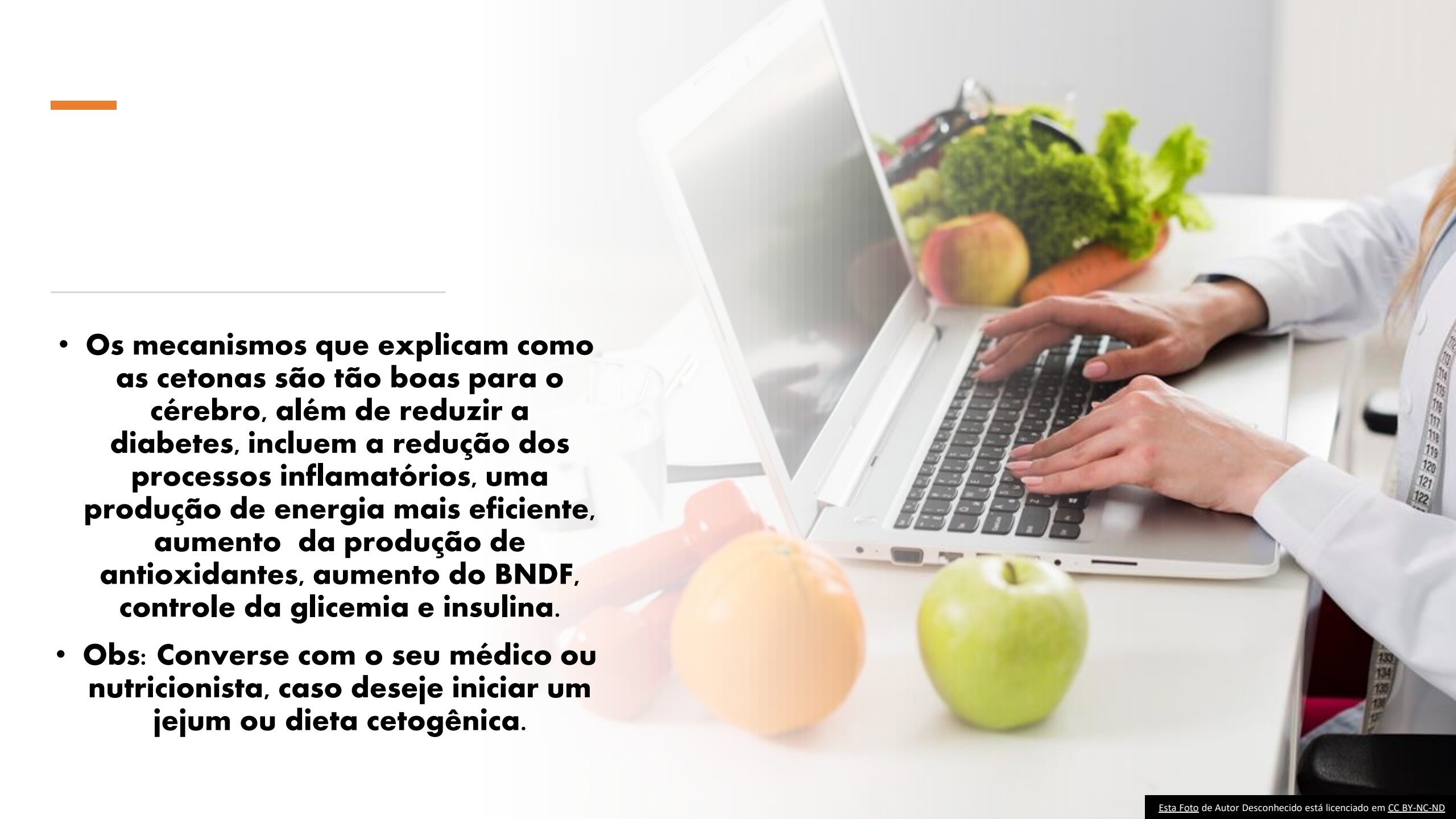
- **O jejum estimula o cérebro a recorrer a gordura como combustível, sob forma de cetonas. Uma reação similar ocorre quando você segue uma dieta pobre em carboidratos e rica em gorduras e proteínas saudáveis.**
- **Ingerir carboidratos estimula a produção de insulina, que leva a produção e a retenção de gordura e uma capacidade menor de queimá-las.**



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)



-
- **Quando queimamos gordura, em vez de carboidrato, entramos em cetose. Um leve estado de cetose é saudável. Ficamos levemente cetóticos quando acordamos de manhã.**
 - **Tanto o coração quanto o cérebro funcionam até 25% mais eficiente com cetonas do que com açúcar do sangue. Algumas células tumorais cerebrais, só conseguem utilizar a glicose como combustível.**

- 
- A person wearing a white lab coat is sitting at a desk, typing on a silver laptop. The desk is cluttered with fresh produce, including a peach, a green apple, a carrot, and a bunch of leafy greens. A glass of water is also visible on the desk. The background is a plain, light-colored wall.
- **Os mecanismos que explicam como as cetonas são tão boas para o cérebro, além de reduzir a diabetes, incluem a redução dos processos inflamatórios, uma produção de energia mais eficiente, aumento da produção de antioxidantes, aumento do BDNF, controle da glicemia e insulina.**
 - **Obs: Converse com o seu médico ou nutricionista, caso deseje iniciar um jejum ou dieta cetogênica.**