

JEJUM INTERMITENTE ASSOCIADO COM O EXERCÍCIO FÍSICO PREVINE O GANHO DE PESO EM ANIMAIS TRATADOS COM DIETA RICA EM GORDURA

Renan Fudoli Lins Vieira, Rafael Lima Junqueira, Fellipe de Oliveira, Vitor Rosetto Muñoz, Rafael Calais Gaspar, Leandro Pereira de Moura, Dennys Esper Cintra, Eduardo Rochete Ropelle, José Rodrigo Pauli

Laboratório de Biologia Molecular do Exercício - LABMEX

Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP, Limeira, São Paulo, Brasil

e-mail: rodrigopaulifca@gmail.com

Introdução: O aumento da pandemia da obesidade e suas doenças associadas nos últimos anos, resultou na investigação de novas estratégias envolvendo a nutrição e o exercício físico como ação terapêutica. O jejum intermitente é um dos modelos de dieta que vem demonstrando eficiência em alguns aspectos metabólicos, no entanto, ainda não são bem conhecidos os impactos desse tipo de intervenção associado a prática de exercício físico sobre a massa corporal e adiposidade. **Objetivos:** O objetivo deste projeto de pesquisa foi avaliar os efeitos de um protocolo de jejum intermitente de 16 horas em animais alimentados com dieta hiperlipídica e os efeitos do exercício físico aliado ao jejum intermitente sobre a massa corporal e alterações metabólicas em camundongos. **Metodologia:** Foram utilizados camundongos Swiss com 8 semanas distribuídos nos grupos controle (CTL), obeso (HFD), obeso jejum intermitente (HFDJ) e obeso jejum intermitente exercitado (HFDJEX). O trabalho foi realizado por um período de 10 semanas. Os animais dos grupos HFDJ e HFDJEX foram submetidos a um jejum de 16 horas por dia e os animais do grupo HFDJEX realizaram exercício em esteira a 60% do VO₂máx (1h/dia) durante sete dias na semana. Os grupos HFD, HFDJ e HFDJEX foram alimentados com dieta hiperlipídica durante todo experimento. Posteriormente foram realizadas análises fisiológicas e moleculares. **Resultados:** Os animais do grupo HFD apresentaram resistência à insulina e intolerância à glicose, observou-se também que a massa corpórea e a adiposidade do grupo HFD era superior comparada aos demais grupos, além disso, os animais do grupo HFDJ tiveram massa corporal semelhante ao grupo CTL e os animais do grupo HFDJEX apresentaram massa corpórea menor comparada ao grupo CTL. **Conclusões:** Em conclusão destacamos que o jejum intermitente mostrou ser uma estratégia eficaz na manutenção e prevenção da massa corporal e adiposidade e que quando aliado ao exercício físico os resultados são ainda mais robustos. Nesse sentido, a utilização da estratégia nutricional do jejum intermitente e do exercício físico mostra-se eficazes na prevenção da obesidade e doenças associadas.

Palavras chaves: Jejum Intermitente, Exercício Físico, Obesidade