

Jejum durante três dias pode regenerar sistema imunitário

Apenas três dias de jejum serão suficientes para rejuvenescer todo o sistema imunitário. A conclusão é de um novo estudo



Reuters

Jejuar durante três dias leva o corpo a começar a produzir novos glóbulos brancos, mesmo em idosos. A conclusão é de um novo estudo da Universidade da Califórnia que descreve os resultados como "notáveis".

A investigação, que parece contrariar a ideia comum de que o jejum não é saudável, sugere que não comer "liga um interruptor regenerativo", que estimula as células estaminais a produzir as células que combatem as infeções.

A descoberta, acreditam os cientistas envolvidos, poderá beneficiar particularmente os doentes com sistemas imunitários comprometidos, como os que fazem quimioterapia, ou simplesmente os mais idosos.

Mas segundo Valter Longo, professor de Gerontologia e Ciências Biológicas da Universidade da Califórnia, as boas notícias não ficam por aqui: durante o processo do jejum, o organismo também descarta as partes do sistema imunitário que possam estar danificadas ou sejam ineficazes.

"Se temos um sistema [imunitário] fortemente danificado pela quimioterapia ou pelo envelhecimento, ciclos de jejum podem gerar, literalmente, um novo sistema imunitário", explica.

Durante a investigação, foi pedido aos participantes que jejuassem regularmente entre dois a quatro dias ao longo de um período de seis meses.

"Quando passamos fome, o sistema tenta poupar energia e uma das coisas que pode fazer para poupar energia é reciclar muitas das células imunitárias que não são necessárias, sobretudo as que possam estar danificadas", acrescenta o investigador. "O que começámos a reparar, tanto no trabalho com humanos como com animais, é que a contagem de glóbulos brancos desce com o jejum prolongado. Depois, quando recomeça a alimentação, as células voltam".



COMENTÁRIOS

41 COMENTÁRIOS Visão Iniciar sessão

Recomendar 24 Partilhar Mostrar primeiro os mais votados

Escreva o seu comentário...

Conclusão...devia mos agradecer às finanças que nos levam o dinheiro todo. E ficamos a passar fomeca, mas cheios de saude. ahahah bom domingo

Cinco Estrelas

Sugeria aos autores deste tidoi noticias sobre descobertas científicas colocarem um link para o abstract dos estudos mencionados para as pessoas interessadas poderem ler o material original! Isto é mau jornalismo, citam um estudo e resultados sem colocarem a fonte original.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pu...

http://gero.usc.edu/faculty/lo...

Isto só é novidade para quem não acompanha a investigação científica; há muito que estão provados os benefícios do jejum e das dietas de baixas calorias; como é típico em ciência há quem não aceite prima facie estas conclusões, mas penso que a maioria acredita na sua validade.

Tambem concordo. Ja ha muito que o jejum é reconhecido. Pratico-o por vezes com muito boms resultados.

As dietas de baixo IG (índice glicémico) é que beneficiam a saúde, o organismo e a "linha". As calorias pouco ou nada têm a ver... é um "mito urbano" como vários outros que vêm sido "desmontados" a pouco e pouco ultimamente... Há mais de 30 anos que se sabe e que se escreve sobre o assunto, sendo o precursor dos estudos sobre o IG e seus efeitos no organismo o Dr. Michel Montignac (já falecido), autor do célebre "método Montignac" ou originalmente "La méthode Montignac" que regenerou a saúde e a linha de milhões de pessoas nas últimas 2 ou 3 décadas!

Infelizmente as instituições oficiais sempre se recusaram a reconhecer o Índice Glicémico, mantendo as calorias e outros valores inúteis nos rótulos, simplesmente devido às pressões da indústria alimentar que veria 99% dos seus produtos "marcados a vermelho" como prejudiciais à saúde, e que, definitivamente o são!

Mais informação em www.montignac.com

Há um documentário mt itressante na BBC acerca do tema levado a cabo por um médico: 'Eat, Fast & Live Longer'

http://www.dailymotion.com/vid...

Thanks! ;)

é isso, não comam, morram à fome e deixem de andar aqui a gastar o precioso ar!

massagens.com

Onde está o "abstract" em que o artigo se baseou?

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pu...

A pergunta é, se os cientistas testaram o pós estresse das celulas em produzir regeneração, trabalham mais durante o periodo, este esforço teve os efeitos mensurados?

Bom jornalismo por parte da visão, pegar na noticia de outro jornal e simplesmente traduzir. <http://www.telegraph.co.uk/sci...>

Existem várias agências de noticias que as replicam.

Penso que o estudo original é este, e é open access:

http://www.sciencedirect.com/s...

nope. é este <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pu...>

Aí está a notícia <http://www.telegraph.co.uk/sci...>

Tive internado no hospital para despistar um possível tumor no pâncreas. Fiquei 80H sem comer. Só bebi água. Se senti alguma diferença?... Não. Devo ser especial.

Isto são coisas q se sentem...

Pois no meu caso, não senti diferença alguma. Nuno.. Nem mais energia, nem nada. O que senti, após o segundo dia sem comer, é que realmente já não sentia fome. Se o meu sistema imunitário ficou mais forte? Não sei... O exame não era para esse fim.

Certo, eu só tive 15 dias sem comer, mas n me parece q nada daquilo q aqui se fale seja possível ser sentido. Se nem o colesterol se sente, qto mais a quantidade de glóbulos brancos, por isso se faz análises, e é com base nas análises q se faz comparações do estado do sistema imunitário.

Nem mais...

Definir que...jejum!

Mário, olha que interessante.

No site da universidade na qual o PhD Valter Longo leciona, há uma reportagem com uma citação do mesmo "Strict fasting is hard for people to stick to, and it can also be dangerous.", (Jejum total é difícil de manter e pode ser perigoso - em tradução livre) e por isso ele desenvolveu uma "dieta" de consumo calórico baixo (em torno de 34 a 54% menos do que o "normal") "so we developed a complex diet that triggers the same effects in the body," said Longo.

Mas o mais interessante é que no site do Wikipedia encontramos uma nota "Valter Longo is a founder of a L-Nutra Inc., a company that markets food supplements". Ou seja, potencial conflito de interesse. Não ficaria surpreso que a dieta mais indicada para fazer o dito jejum seja com base em produtos comercializados pela empresa do professor Valter.

entretanto, o link para a tal empresa não direciona para página alguma... será tentativa desesperada da "ciência" e do "mercado da comida" de tentar jogar areia na realidade mais simples possível, que não beneficia ninguém e, pelo contrário, deixa de alimentar as mais esdrúxulas hipóteses sobre as "necessidades nutricionais" humanas?...

Olá de qualquer maneira uma pesquisa no Google é simples de encontrar. <http://www.l-nutra.com/boardof...>

Bom trabalho. Haja alguém que vai às fontes, já que os jornalistas não foram.

Verdade, eu procurei e não encontrei... Que pena, fica "suspeito", mesmo... Mas, temos outras fontes de informação, há séculos, que abordam os benefícios de jejuns para a saúde do corpo. O método de Arnlold Ehret é um deles. <http://soilandhealth.org/wp-co...>

Querem ver que comer é um luxo, que faz mal à saúde? Quem havia de dizer...

Há várias pesquisas e pessoas experimentando na prática que comida COZIDA faz mal à saúde. Somos os únicos animais que cozinhamos alimento, e ainda por cima, a maioria dele, muitas vezes... O corpo não consegue lidar com todo esse volume de substância estranha (sim, comida cozida está "morta" e o organismo não digere facilmente) e gera as condições para as mais variadas doenças...

Este comentário é um bocado falacioso.

Primeiro, eu acho que queria dizer COZINHADA (e não simplesmente cozida). Seremos "os únicos animais que cozinhamos os alimentos," não prova (nem refuta) nada. E não podemos esquecer que, apesar de haver muitos outros factores, cozinhar a comida (e aqui, em particular, o peixe e a carne) foi uma das grandes inovações que aumentou a esperança média de vida dos seres humanos.

Nem sei bem o que dizer em relação à seguinte afirmação (que não vou adjectivar pois isso seria fácil demais): "comida cozida está "morta" e o organismo não digere facilmente". A lista dos animais que comem as presas vivas é muito reduzida (pelo menos em Terra, no Mar é um bocadinho diferente)

De qualquer forma, de facto há estudos que implicam que cozinhados com fumo (churrascos e afins) poderão ser cancerígenos (o que ainda assim está muito longe das afirmações do comentário), por isso fico à espera de links para as pesquisas mencionadas.

Prezado no Brasil - onde nasci e onde vivo - dizemos "comida cozida", não usamos o termo "cozinhada" - qual a diferença, para vocês? A mim não cabe argumentar sobre as carnes, pois, apesar do fato de elas - assim como outros derivados de animais, como leite e ovos - poderem ter tido seu valor em nossa sobrevivência como espécie, hoje, não existe motivo algum para continuarmos usando-as como alimento (em modo geral, logicamente não levando em consideração tribos ou povos muito afastados das tecnologias de plantio, colheita, transporte e distribuição de vegetais). O Dr. Neal Barnard tem vários vídeos explicando sobre o assunto:

Quanto à destruição das enzimas pelo processo de cozimento, segue um texto: <https://www.docelmao.com.br/s...>

Você pode aprender um bocado com estes dois jovens, também: <http://rawveganpath.com/>

Quanto a cozida vs cozinhada, em Português cozida signica o mesmo que "boiled" em Inglês. Cozinhada cobre tudo o que se possa fazer: cozidos, assados, grelhados, etc

Mas isso não é importante. De volta ao que interessa, eu nao vi os videos, mas li os artigos. Deixe-me dizer que estes estão cheios de asneiras que não servem para mais do que publicidade pelos autores dos artigos e pelos advogados do crudivorismo.

Alguns argumentos reais são usados de má forma: por exemplo, é verdade que as enzimas se vão dissociar por causa de cozinhar os alimentos a certa temperatura por tempos prolongados; mas não é verdade que nascemos com uma quantidade finita de enzimas. Da mesma forma, é verdade que os órgãos vão trabalhar mais para produzir maior quantidade de endógenas de forma a compensar a falta de enzimas exógenas, mas esgotar as capacidades de produção é ridículo. O que acontece é que os órgãos poderão ter alterações devido a excesso de "trabalho" e isso leva à diminuição da produção de enzimas (o típico fígado/pancreas inchado).

No nosso aparelho digestivo temos vários órgãos que produzem enzimas (chamadas endógenas por essa razão). A razão pela qual produzimos menos ao longo dos anos tem a ver com o envelhecimento e deterioração dos órgãos, e não porque temos uma conta bancária de enzimas para usar ao longo da vida...

Por último, deixo um aviso (não, não sou médico, mas tenho bom senso): não andem por aí a comer carnes cruas. Os processos de produção e alimentação destes animais já não são o que eram e junto com as tão ilustres enzimas exógenas também há bactérias, antibióticos, hormonas, entre outros...

Eu assisti uma palestra com um doutorado em medicina preventiva. Ele afirma que, se comer apenas alimentos cozidos e privar-se de alimentos crus, sejam elas verduras ou frutas, e muito danoso para a saúde, por causar a leucocitose digestiva, que é o aumento dos leucócitos devido a deficiência na quantidade de enzimas vivas. Tem uma explicação mais detalhada na pagina que segue: <http://enzimato.blogspot.com.br...>

Qualquer dia dizem que passar fome é urgente e essencial para estar a dar ideias aos governantes que já nos tiraram tanto e que podem até tirar no que ganhamos para comer!!!! É só ideias da treta e estudos para futuramente os governantes e as assistentes sociais utilizarem para argumentarem para com as pessoas e pior. Utilizarem isso para cada vez mais cortarem com direitos humanos e nos rendimentos das pessoas que já pouco tem. Que estudo sem razão de ser. Utilizem esses estudos para descobrirem curas para doenças.

Caro, sabe ler ou talvez aprende a escrever? Faça um favor a todos nós e a si próprio, leia/estude primeiro e opine depois.

acho isto pouco provável, a base de uma alimentação Low Carb ou Paleo esta longe de produtos industrializados, não acredito que o governo vai um dia me cobrar impostos por cuidar da minha horta, ou do meu galinheiro. Acredito que a unica teoria que existe é nos forçar a frequentar corredores de supermercados enfiados de açúcar, conservantes cancerígenos e promessas de produtos emagrededores diet e light.