

# Jejum contribui para regeneração celular e fortalece sistema de imunidade



O **jejum periódico** por dois ou três dias contribui para a **regeneração de células-tronco** no sangue e a restauração do sistema de **imunidade**, combatendo os efeitos da quimioterapia e do envelhecimento, segundo um artigo que publica na revista *Cell Stem Cell*.

O estudo foi liderado pelo italiano, Valter Longo, professor de gerontologia e ciências biológicas na Universidade do Sul da Califórnia, que assinalou que "quando alguém jejua, o sistema tenta economizar energia".

"É uma das coisas que pode fazer para economizar energia é reciclar muitas das células de imunidade que não necessita, especialmente as que possam estar prejudicadas", acrescentou.

A **quimioterapia** administrada aos pacientes com câncer pode salvar-lhes a vida, mas também causa muitos efeitos secundários, incluindo a diminuição das células do sistema de imunidade.

Calcula-se que mais de 20% das mortes relacionadas ao câncer se aceleram, ou inclusive são causadas, pelos **efeitos tóxicos** da quimioterapia, mais que pelo câncer mesmo.

Por isso, os médicos limitam as doses e frequência do tratamento químico aos níveis que são tolerados pelos pacientes, mas isso reduz a eficácia geral dos tratamentos contra o câncer.

Mas ainda à revelia da quimioterapia o **envelhecimento normal** empobrece o sistema imunológico e leva a deficiências com um risco mais alto de desenvolvimento de leucemia e uma variedade de doenças.

Atualmente não há intervenções médicas que combatam os efeitos secundários que a quimioterapia tem sobre o sistema imunológico ou que previnam a disfunção celular no sistema de imunidade que acompanha o envelhecimento.

Os estudos anteriores de Longo e seus colegas tinham mostrado que uma restrição temporária da nutrição podia aumentar a resistência das células-tronco a certos fatores de estresse. O trabalho mais recente buscou comprovar se o jejum podia proteger as células do sistema imunológico.

Tanto nos ratos de laboratório como na primeira fase da prova clínica com humanos, os períodos de jejum diminuíram significativamente o número de células brancas no sangue. Os jejuns feitos consistiram em períodos de dois a quatro dias, no curso de seis meses.

"O que começamos a notar, tanto nos animais como nos humanos, foi que caía a contagem de células brancas durante o jejum prolongado", explicou Longo. "Depois, quando se volta a comer, as células do sangue se recuperam".

## PESQUISA

Postado em 07/06/2014

---

O jejum prolongado força o organismo a consumir suas reservas de **glicose, gordura e cetonas**, mas também decompõe uma porção significativa de células brancas no sangue, um processo que Longo compara com tirar do avião o excesso de carga.

O jejum prolongado, além disso, reduz a enzima PKA que, segundo Longo, é "o gene-chave que deve ser apagado para que as células-tronco passem para a modalidade regenerativa".

**Fonte: EFE**