



JEJUM TERAPÊUTICO

e níveis de vitamina D: uma a prevenção e tratamento do diabetes mellitus tipo 2



PROTOCOLO ADAPTADO

10 dias

dia 1,2,3

**JEJUM DE 16 HORAS
3 dias**

alimentação:
ovos, carnes, vegetais,
abacate,

até 1.200 calorias

dia 4,5,6,7

**JEJUM METABÓLICO
4 dias**

caldos de legumes,
shots, sopas de vegetais,
chás, café

até 600 calorias

dia 8,9,10

**JEJUM DE 16 HORAS
3 dias**

alimentação:
ovos, carnes, vegetais,
abacate,

até 1.200 calorias



Therapeutic Fasting and Vitamin D Levels: A New Dimension in Type 2 Diabetes Mellitus Prevention and Management—A Brief Report

Pradeep M.K. Nair¹ Karishma Silwal² Prakash Babu Kodali³ Gulab Rai Tewani²

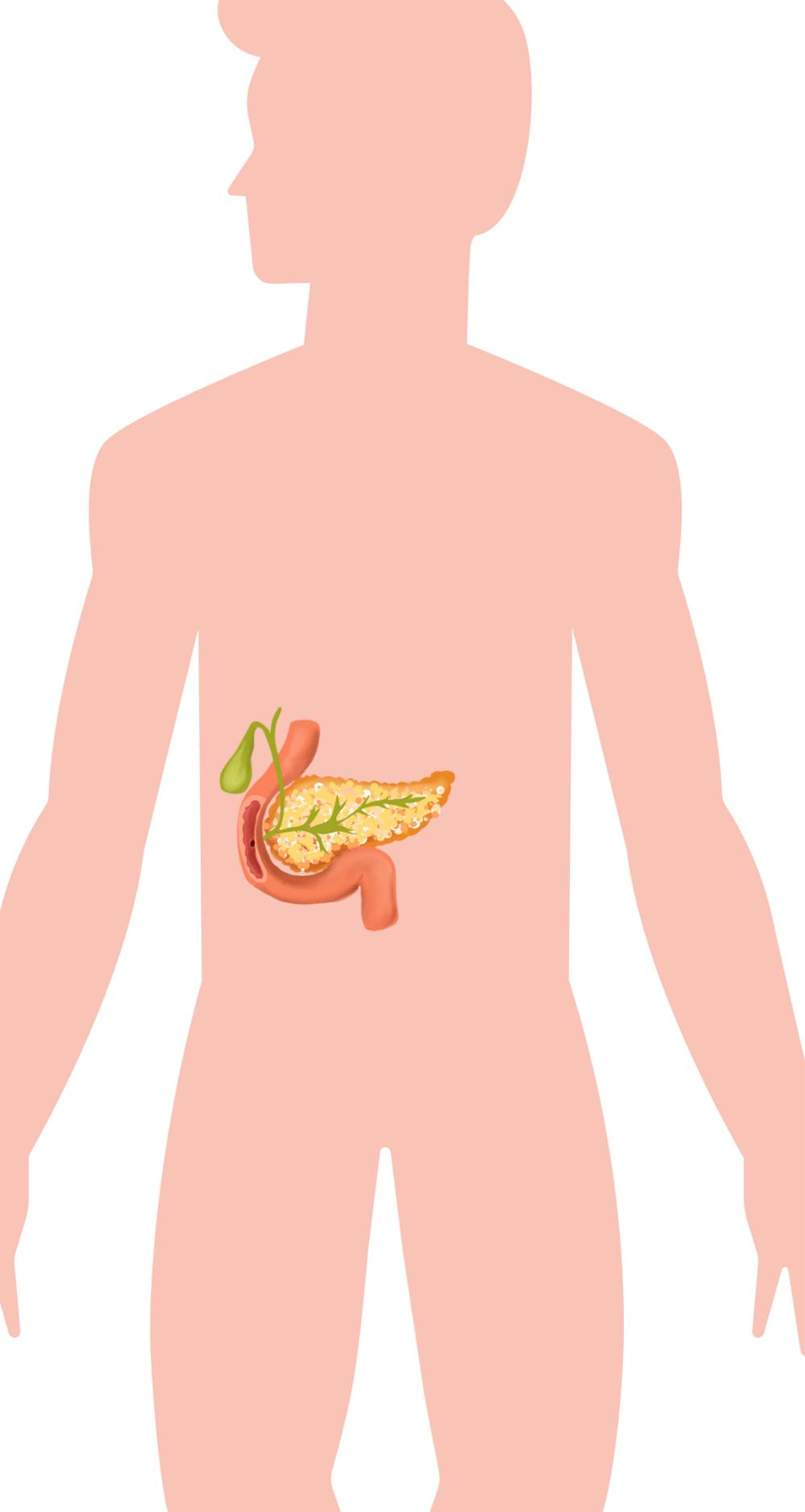
¹ Department of Research, Sant Hirdaram Medical College of Naturopathy & Yogic Sciences for Women, Bhopal, Madhya Pradesh, India

² Department of Naturopathy, Sant Hirdaram Yoga & Nature Cure Hospital, Bhopal, Madhya Pradesh, India

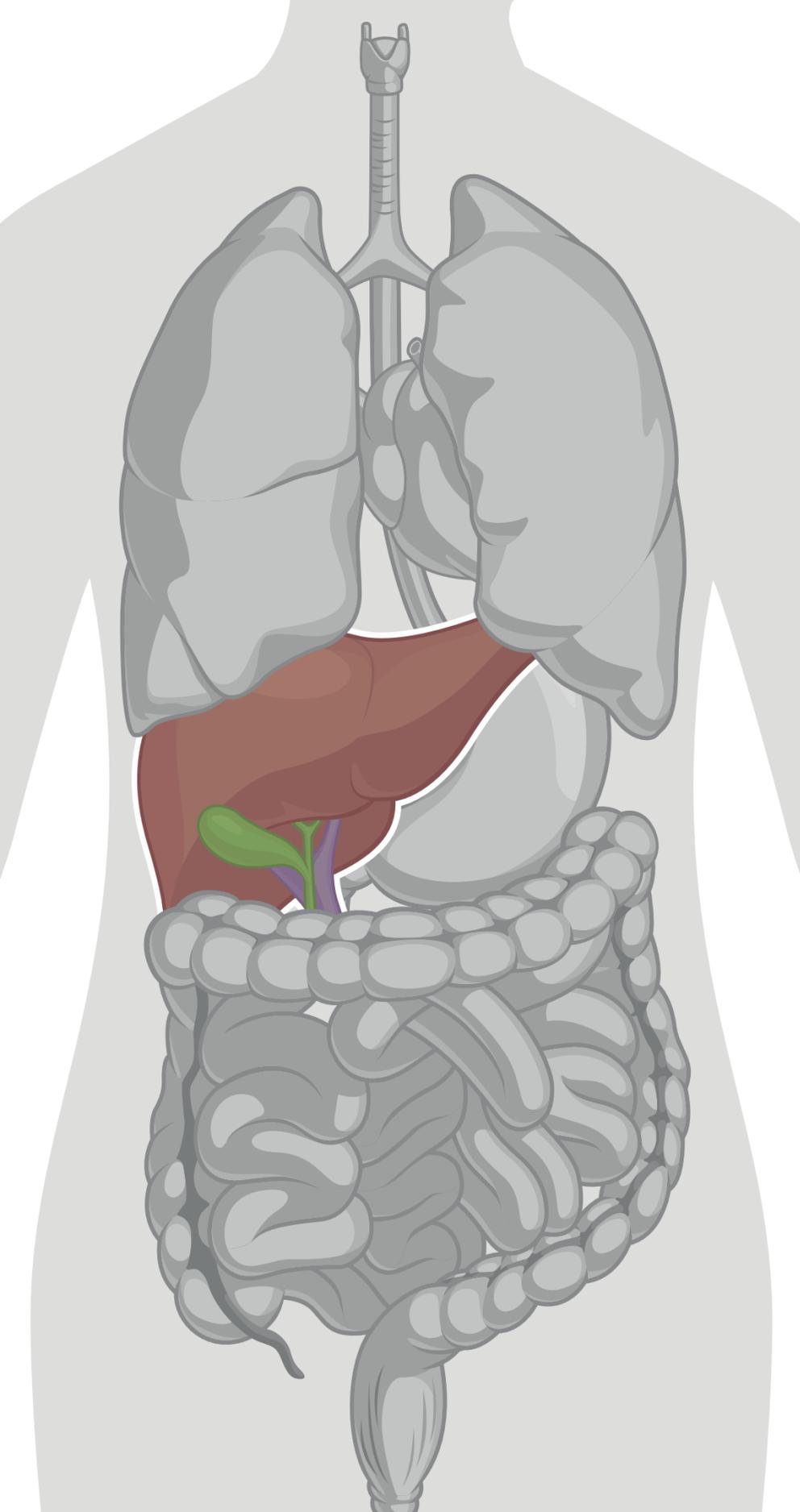
³ Department of Public Health and Community Medicine, Central University of Kerala, Kasaragod, Kerala, India

Address for correspondence Pradeep M.K. Nair, BNYS, MSc, PhD, Sant Hirdaram Medical College of Naturopathy & Yogic Sciences for Women, Lake Road, Bairagarh, Bhopal 462030, Madhya Pradesh, India (e-mail: drpradeep18bnys@gmail.com).

O presente estudo demonstra que o protocolo de jejum de 10 dias supervisionado pode melhorar os níveis de vitamina D de pacientes com DM2 e reduzir os níveis de açúcar no sangue em jejum, além de outros resultados clínicos e de saúde mental favoráveis.



Nossa observação sugere que um jejum pode melhorar os níveis de vitamina D. Também encontramos uma correlação negativa entre os níveis de vitamina D e os níveis de açúcar no sangue em jejum. Um crescente corpo de literatura sugere o papel da vitamina D na melhoria dos resultados clínicos relacionados ao diabetes tipo 2, atenuando a resistência à insulina e preparando as funções endócrinas do pâncreas. Além disso, a vitamina D também provou ser protetora contra complicações relacionadas ao diabetes, como neuropatia, retinopatia e nefropatia. O jejum melhora os níveis de vitamina D agindo no tecido adiposo, onde a maioria da vitamina D é armazenada.



Além disso, sabe-se que o jejum prolongado regula as citocinas inflamatórias circulantes. Dada a relação inversa que a vitamina D compartilha com a inflamação, uma redução na inflamação após o jejum pode ser outro mecanismo possível pelo qual o jejum regula positivamente os níveis de vitamina D.^{20,21} Portanto, manter níveis ótimos de vitamina D pode ajudar a prevenir a incidência e progressão do T2DM e suas complicações associadas.

Fonte: DOI [https://doi.org/ 10.1055/s-0044-1778717](https://doi.org/10.1055/s-0044-1778717). ISSN 2582-4287.