



# 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. Nair<sup>1</sup> Karishma Silwal<sup>2</sup> Prakash Babu Kodali<sup>3</sup> Gulab Rai Tewani<sup>2</sup>

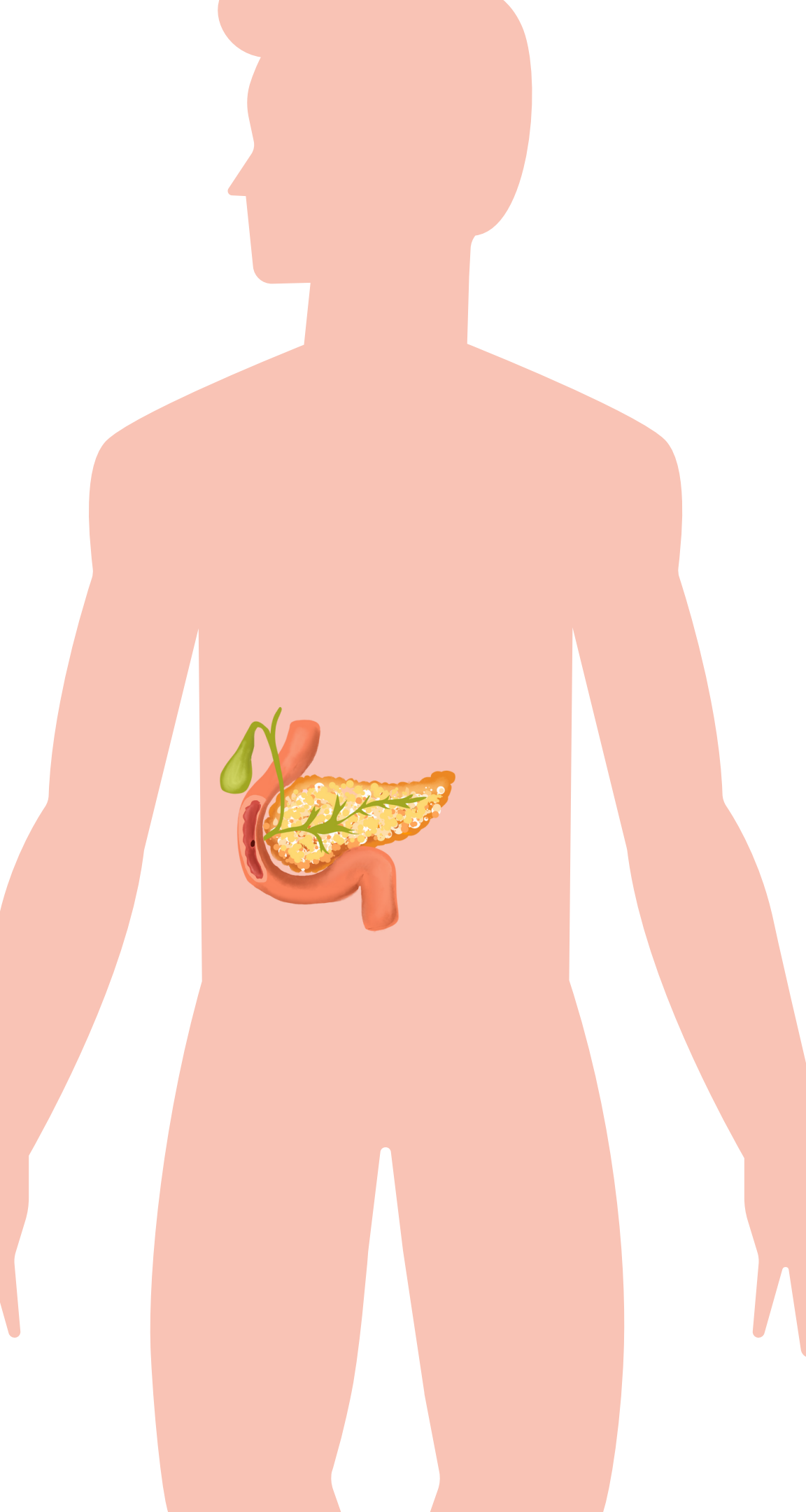
<sup>1</sup> Department of Research, Sant Hirdaram Medical College of Naturopathy & Yogic Sciences for Women, Bhopal, Madhya Pradesh, India

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

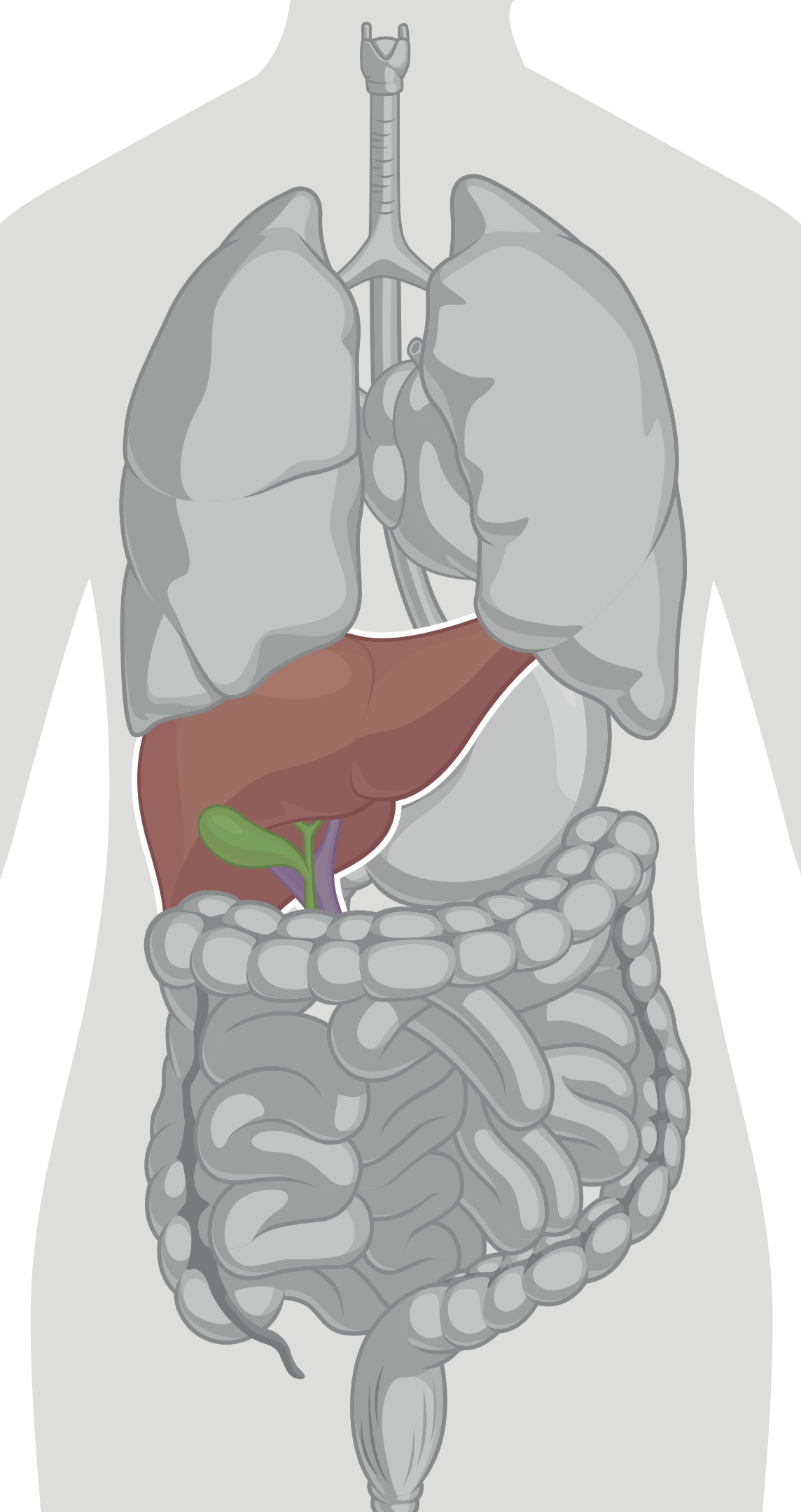
<sup>3</sup> Department of Public Health and Community Medicine, Central University of Kerala, Kasaragod, Kerala, India

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.<sup>20,21</sup> 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.