 DOI: 10.51161/iii-conbrasau/6668

III Congresso Brasileiro de Saúde On-line

# A INFLUÊNCIA DO CICLO CIRCADIANO NO EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

MIKHAEL MORAIS DE SOUZA; ANA CECÍLIA ARAÚJO CABRAL; LETÍCIA FAGUNDES DO NASCIMENTO SILVA; VINICYUS EDUARDO MELO AMORIM

**Introdução:** O Ciclo Circadiano modula diversos sistemas fisiológicos, incluindo secreção de melatonina, cortisol e regulação do apetite. Atualmente, sabe-se que o horário das refeições está relacionado à absorção e armazenamento da glicose. Baseado nisso, estudos relataram que a prática de jejum diminui os níveis séricos de glicose, reduz a resistência insulínica, além de atenuar o nível de colesterol, pressão arterial sistólica e circunferência abdominal. **Objetivos**: Este estudo tem por finalidade destacar a influência do ciclo circadiano no emagrecimento. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em artigos publicados entre 2000 e fevereiro de 2022 nas plataformas PUBMED e BVS adotados a partir dos descritores “chronotherapy” e “weight loss” associados pelo operador booleano “and”. Desta seleção, encontrou-se 120 artigos, dos quais 3 foram excluídos por não apresentar texto completo, restando 117 publicações. Após exclusão por análise de título e resumo das 84 pesquisas, 33 foram submetidas a análise qualitativa, sendo selecionadas, por fim, 31 artigos para compor esta revisão bibliográfica. **Resultados e Discussão:** Sabe-se que o início exato da noite biológica pode diferir entre os indivíduos conforme seu ritmo circadiano. No entanto, um estudo demonstrou que, no geral, a maior ingestão de energia consumida próximo ao horário de dormir, aumenta o risco de desenvolver obesidade em cinco vezes mais. Ademais, estudos evidenciaram que indivíduos que tomaram cafés da manhã fartos e jantares pouco calóricos perderam, significativamente, mais peso do que aqueles que tomaram café da manhã com baixo índice energético e jantares fartos. Ainda, um estudo randomizado, comparando a ingestão do almoço em dois horários diferentes, 13h e 16h30, comprovou que a alimentação tardia diminuiu a tolerância à glicose e a energia gasta em repouso comparado à alimentação precoce, corroborando com um maior índice de sobrepeso. Outros estudos demonstraram que jantar tarde da noite associa-se a maiores riscos de dislipidemia, hiperglicemia e síndrome metabólica. Isso ocorre devido a maior resistência à insulina em indivíduos com maior ingestão calórica durante o jantar comparados aos de maior ingesta durante o café da manhã. **Conclusão:** Constata-se, portanto, que o estabelecimento de horários alimentares respeitando o ciclo circadiano ajuda na perca ponderal e no emagrecimento.

**Palavras-chave:** Ciclo circardiano, Cronoterapia, Emagrecimento, Perda de peso.