

PARA DIVULGAÇÃO INMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 3 de abril de 2024

Comunicado irresponsável de notícias da American Heart Association sobre o estudo do jejum intermitente

Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.

OMNS (3 de abril de 2024) A American Heart Association (AHA) divulgou recentemente uma reportagem destacando uma apresentação de pôster que sugeria uma associação entre um horário alimentar restrito de 8 horas (jejum intermitente) e um risco 91% maior de doenças cardiovasculares mortalidade ([AHA 2024](#), [Chen 2024](#)). Este comunicado à imprensa da AHA se espalhou rapidamente pela Internet, causando muita confusão ao público. No entanto, esta conclusão preliminar não foi submetida a uma análise estatística completa ou a uma revisão por pares, e a divulgação prematura de tais informações pela AHA foi criticada como irresponsável e potencialmente enganosa.

Existem vários problemas com a apresentação do pôster da AHA:

1. Primeiro, trata-se apenas de uma apresentação em pôster de um estudo de levantamento epidemiológico, que não passou pela análise estatística exigida, pelos ajustes necessários e por um processo final de revisão por pares antes de poder ser publicado. Para uma organização de saúde muito influente como a American Heart Association apressar a divulgação de um estudo tão incompleto é, no mínimo, não científico e irresponsável para com o público e para com a ciência.
2. O estudo foi baseado em 2 questionários cobrindo um período de aproximadamente 15 anos (2003 - 2018), antes de jejum intermitente ou alimentação com restrição de tempo/alimentação com restrição de tempo se tornarem termos populares. Esses termos só se tornaram populares muito mais tarde. A definição de alimentação com restrição de tempo (jejum intermitente) não ficou clara tanto para os pesquisadores quanto para os entrevistados. Isto levanta questões sobre a precisão e validade dos resultados da pesquisa.
3. Este estudo compara um grupo de 414 pessoas que foram entrevistadas apenas duas vezes durante esse período entre 2003 e 2018 e que relataram comer janela dentro de 8 horas por dia. O grupo de referência foi de 11.831 pessoas que também foram entrevistadas apenas duas vezes durante esse período e que relataram comer dentro de 12 a 16 horas por dia. Você se lembra da sua janela diária de alimentação da semana passada, quanto mais de anos atrás?
4. A diferença no tamanho do grupo de estudo (414 pessoas) em comparação com o grupo de referência (11.831 pessoas) é enorme. Isto requer manipulação estatística para chegar a qualquer interpretação significativa.
5. O estudo não foi ajustado para fatores de confusão. Por exemplo, 27% do grupo de estudo de 414 pessoas eram fumantes, em comparação com 16,9% de fumantes no grupo de referência de 11.831 pessoas. O tabagismo representa um importante risco de morte cardiovascular e por câncer. Esta enorme diferença (27% versus 17%) precisa de ser ajustada durante a análise estatística antes de se poder chegar a qualquer conclusão. Divulgar um estudo tão imaturo ao público é contra o mérito científico e é, no mínimo, irresponsável.

Um estudo científico sério teria todos esses fatores ajustados e o manuscrito revisado por pares antes da divulgação pública. Esta apresentação de pôster da AHA pode ou não sobreviver a esse

rigoroso processo de publicação e, portanto, pode não ser publicada definitivamente. O comunicado à imprensa da AHA sobre este estudo sobre jejum intermitente é prematuro, enganoso, beirando a pseudociência e causou confusão significativa e danos potenciais ao público.

O conflito de interesses da American Heart Association com grandes empresas alimentícias e farmacêuticas é uma preocupação significativa, pois pode influenciar as recomendações de saúde da organização ([Lauerman 2016](#)). Documentos recentemente divulgados revelam que a Academia de Nutrição e Dietética, que endossa vários produtos alimentares, tem laços financeiros com empresas como Nestlé, PepsiCo, Hershey, Kellogg's, General Mills e outras ([Reed 2022](#)). Da mesma forma, a American Heart Association recebeu milhões de fabricantes de fast food e alimentos processados ([Kaplan 2017](#)). As principais empresas farmacêuticas doam enormes somas de fundos a organizações de saúde, influenciando potencialmente o seu foco no tratamento, em vez de abordar as causas profundas das doenças, como escolhas alimentares inadequadas ([Kaplan 2017](#)). [Canella \(2015\)](#) e [Yanamadala \(2012\)](#) destacam o potencial de influência da indústria em eventos científicos e a criação de grupos de frente para se opor à regulamentação governamental. Esta influência é ainda sublinhada por [Mialon \(2022\)](#), que concluiu que 95% do Comité Consultivo das Diretrizes Dietéticas dos EUA para 2020 tinham conflitos de interesses com as indústrias alimentar e farmacêutica. A necessidade de regulamentação na formação e práticas dos nutricionistas é enfatizada por [Pereira \(2016\)](#), enquanto [Nestlé \(2013\)](#) e [Mozaffarian \(2017\)](#) discutem a ameaça à integridade científica e o papel da indústria alimentar na investigação nutricional. [Mendelson \(2011\)](#) também observa a prevalência de conflitos de interesse nas diretrizes de prática clínica cardiovascular. Estes estudos sublinham coletivamente a necessidade de transparência e regulamentação para mitigar a influência das grandes empresas alimentares em organizações de saúde como a American Heart Association.

Numerosos estudos demonstraram os benefícios potenciais do jejum intermitente para a saúde cardiovascular, perda de peso, saúde metabólica, função cerebral, longevidade e até doenças autoimunes e câncer ([Sun 2024](#), [Cheng 2024](#)). Estes estudos enfatizam o impacto positivo do jejum intermitente em vários aspectos da saúde e do bem-estar. De uma perspectiva evolutiva, os ancestrais humanos praticavam rotineiramente o jejum intermitente, o que parece proporcionar benefícios de sobrevivência.

Tenho praticado jejum intermitente (como parte do meu protocolo de medicina integrativa e ortomolecular) para mim mesmo e tenho recomendado isso aos meus pacientes, clientes e público há mais de 10 anos com grande sucesso ([Cheng 2024](#)).

Referências:

1. O QUE. 2024. <https://newsroom.heart.org/news/8-hour-time-restricted-eating-linked-to-a-91-higher-risk-of-cardiovascular-death>
2. Chen, M et al. 2024. https://s3.amazonaws.com/cms.ipressroom.com/67/files/20242/8-h+TRE+and+mortality+AHA+poster_031924.pdf
3. Cheng, R. A experiência de um clínico de 15 anos de jejum intermitente <http://orthomolecular.org/resources/omns/v20n06.shtml>
4. Canella DS, Martins AP, Silva HF, Passanha A, Lourenço BH. Participação das indústrias de alimentos e bebidas em eventos científicos em saúde: considerações sobre conflitos de interesses. Rev Panam Saúde Pública. Outubro de 2015;38(4):339-43. PMID: [26758226](#).

5. Kaplan, J. 2017. A opinião de um médico sobre "What the Health" (medicaleconomics.com) <https://www.medicaleconomics.com/view/physicians-take-what-health>
6. Lauerman, K. 2016.

A Big Soda patrocinou 96 grupos de saúde – um grande conflito de interesses, diz o estudo – The Washington Post. <https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2016/10/10/big-soda-patrocinado-96-health-groups-a-big-conflict-of-interest-study-diz/>

"Big soda" patrocinou 96 grupos de saúde - um grande conflito de interesses, diz estudo - The Denver Post <https://www.denverpost.com/2016/10/10/big-soda-born-96-health-groups/>

7. Mendelson TB, Meltzer M, Campbell EG, Caplan AL, Kirkpatrick JN. Conflitos de interesse nas diretrizes de prática clínica cardiovascular. Arquiestagiário Med. 28 de março de 2011;171(6):577-84. doi: 10.1001/archinternmed.2011.96. PMID: [21444849](#) .
8. Mialon M, Serodio PM, Crosbie E, Teicholz N, Naik A, Carriedo A. Conflitos de interesse para membros do comitê consultivo de diretrizes dietéticas dos EUA para 2020. Saúde Pública Nutr. 2022 21 de março;27(1):e69. doi: 10.1017/S1368980022000672. PMID: [35311630](#) .
9. Mozaffarian D. Conflito de interesses e o papel da indústria alimentar na investigação nutricional. JAMA. 2 de maio de 2017;317(17):1755-1756. doi: 10.1001/jama.2017.3456. PMID: [28464165](#) .
10. Nestlé M. Conflitos de interesse na regulamentação da segurança alimentar: uma ameaça à integridade científica. JAMA Estagiário Med. 9 a 23 de dezembro de 2013;173(22):2036-8. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.9158. Errata em: JAMA Intern Med. 14 de outubro de 2013;173(18):1756. PMID: [23925569](#) .
11. Pereira TN, Nascimento FA, Bandoni DH. Conflito de interesses na formação e prática do nutricionista: regulamentar é preciso [Conflict of interest in the training and practices of nutritionists: regulation is necessary]. Cien Saude Colet. 2016 Dec;21(12):3833-3844. Portuguese. doi: 10.1590/1413-812320152112.13012015. PMID: [27925123](#) .
12. Reed, B. 2022. Revelado: grupo que molda a nutrição dos EUA recebe milhões da grande indústria alimentícia | Nutrição | The Guardian https://www.theguardian.com/science/2022/dec/09/academy-nutrition-financial-ties-processed-food-companies-contributions?trk=public_post_comment-text
13. Sun ML, Yao W, Wang XY, Gao S, Varady KA, Forslund SK, Zhang M, Shi ZY, Cao F, Zou BJ, Sun MH, Liu KX, Bao Q, Xu J, Qin X, Xiao Q, Wu L, Zhao YH, Zhang DY, Wu QJ, Gong TT. Jejum intermitente e resultados de saúde: uma revisão abrangente de revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos randomizados. EClínicaMedicina. 11 de março de 2024;70:102519. doi: 10.1016/j.eclinm.2024.102519. PMID: [38500840](#) ; IDPM: [PMC10945168](#) .
14. Yanamadala S, Bragg MA, Roberto CA, Brownell KD. Grupos de frente da indústria alimentícia e conflitos de interesse: o caso dos Americanos Contra os Impostos sobre Alimentos. Saúde Pública Nutr. Agosto de 2012;15(8):1331-2. doi: 10.1017/S1368980012003187. Epub 2012, 12 de junho. PMID: [22687144](#) .

Medicina Nutricional é Medicina Ortomolecular

A medicina ortomolecular utiliza terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>