

Um desses grupos fazia jejum (distribuindo suas calorias todas em poucas) eo outro grupo não (distribuindo suas calorias ao longo do dia todo).

Ao final do experimento foi visto que não só os grupos que faziam jejum emagreceram mais, como que seus membros perderam menor porcentagemde massa muscular.

Encerrando a questão dos mitos a respeito do jejum

Para finalizar essa questão dos mitos, e mesmo para ir além dos argumentoscientíficos, podemos pensar no paradigma evolutivo.

Isso é, usar o bom senso para avaliar o que faria ou não sentido quando pensamos em como viviam nossos antepassados.

E parando um pouco para analisar a questão por esse ponto de vista,notamos o seguinte.

Nossos antepassados a milhares de anos atrás simplesmente não tinham oque comer a cada 2 ou 3 horas.

Pelo contrário, o mais comum era que passassem alguns dias sem teremalimentos.

Nesse cenário, será mesmo que faria sentido que eles perdessem músculos eficassem letárgicos por conta da diminuição do metabolismo e da hipoglicemia?

Isso simplesmente não faria sentido.

Até porque, se isso realmente acontecesse, a cada hora que passasse,nossos ancestrais teriam menos e menos condições de caçar e coletaralimentos.

E nós simplesmente não estaríamos aqui.