



Publicado em 13/11/2025 - 09:52

Jejum de água por 21 dias não elimina células cancerosas e traz riscos graves, alertam cientistas

Prática não vai “matar de fome” o câncer nem purificar seu corpo. Veja por que a ciência diz que isso não é apenas um mito, mas também potencialmente perigoso.

Por The Conversation Brasil

A cada poucos meses, uma nova “cura milagrosa” para o câncer vira tendência nas redes sociais. De superalimentos e suplementos a dietas radicais, as promessas são sempre ousadas — e quase sempre enganosas. A última afirmação sugere que um jejum de água de 21 dias pode “matar de fome” as células cancerosas e fazer com que o corpo se cure sozinho. Parece simples, até empoderador: pare de comer e seu corpo fará o resto.

Mas a biologia raramente é tão simples assim. O câncer não é uma doença única, e o metabolismo não alterna facilmente entre “doente” e “saudável”. Embora o jejum possa afetar a forma como as nossas células utilizam energia, não há evidências científicas de que possa erradicar tumores. Na verdade, o jejum prolongado pode ser perigoso, especialmente para pessoas já enfraquecidas pelo câncer ou pelos seus tratamentos.

Embora o jejum possa influenciar o metabolismo, a imunidade, não há evidências confiáveis de que o jejum prolongado com água possa tratar ou curar o câncer.

O jejum, em suas diversas formas — desde o jejum intermitente até a restrição calórica de curto prazo —, demonstrou em estudos laboratoriais influenciar a forma como as células se reparam e gerenciam a energia. Pesquisas de 2024 mostram que o jejum suprime temporariamente a atividade das células-tronco intestinais, seguida por uma poderosa fase regenerativa assim que os alimentos são reintroduzidos. Esse rebote no crescimento das células-tronco é impulsionado por uma via conhecida como mTOR, que promove a síntese de proteínas e a proliferação celular.

Embora essa regeneração ajude na recuperação dos tecidos, ela também pode criar uma janela vulnerável na qual mutações prejudiciais podem ocorrer mais facilmente, aumentando o risco de formação de tumores.

A maioria das pesquisas sobre os efeitos do jejum têm se concentrado em jejuns intermitentes ou curtos com duração entre 12 e 72 horas, e não em jejuns extremos apenas com água que se prolongam por semanas. Um jejum de água de 21 dias, como promovido em alguns círculos de bem-estar, acarreta sérios riscos. O jejum prolongado pode causar desidratação, desequilíbrios eletrolíticos, pressão arterial perigosamente baixa e perda muscular.

O câncer em si muitas vezes leva à desnutrição, e o jejum pode acelerar a perda de peso (caquexia), enfraquecer o sistema imune e aumentar a suscetibilidade a infecções. Muitos pacientes com câncer estão passando por quimioterapias que exigem nutrição adequada para manter a função dos órgãos e metabolizar os medicamentos com segurança. Combinar esses tratamentos com jejum prolongado pode amplificar a toxicidade, retardar a recuperação e piorar a fadiga.

Existem estudos clínicos em andamento e são cuidadosamente monitorados por motivos de segurança.

O jejum continua a intrigar os cientistas porque ativa mecanismos ancestrais de sobrevivência. Durante a escassez de alimentos, o corpo desencadeia processos como a autofagia, em que as células reciclam componentes danificados. Esse processo pode reduzir a inflamação e melhorar a saúde metabólica em estudos com animais.

Mas, no câncer, a história é muito mais complexa. As células cancerosas são engenhosas. Elas podem se adaptar ao jejum encontrando fontes alternativas de combustível, às vezes superando as células saudáveis sob estresse nutricional. Longos períodos sem nutrição também podem enfraquecer as células imunes que normalmente detectam e atacam tumores.

O estudo sobre o jejum de 2024 demonstra essa dualidade. O jejum pode redefinir o metabolismo, mas a realimentação ativa rapidamente vias de crescimento, como a mTOR. Em células saudáveis, isso ajuda a reparar os tecidos. Em células que já apresentam danos no DNA ou mutações precoces, pode incentivar a progressão maligna. Isso torna o jejum um fator de estresse biológico complexo, em vez de uma intervenção inofensiva ou terapêutica.

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2025/11/12/jejum-de-agua-por-21-dias-nao-elimina-celulas-cancerosas-e-traz-riscos-graves-alertam-cientistas.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal G1