Popularny przerywany post spowalnia wzrost włosów

16 grudnia 2024

Nowe badanie wykazało, że myszy, które stosowały okresowy post, który polega na ograniczaniu przyjmowania pokarmu do określonego okna dnia, miały lepszy metabolizm, ale wolniejszy wzrost włosów niż u myszy mających całodobowy dostęp do pożywienia – podaje „New York Post”. A kiedy przetestowali to samo na ludziach, uzyskali podobne wyniki.

„Nie chcemy zniechęcać ludzi do stosowania postu przerywanego, ponieważ wiąże się on z wieloma korzystnymi skutkami – po prostu warto o tym wiedzieć, że może mieć nieprzewidywalne konsekwencje” – powiedział naczelny autor badania i biolog komórek macierzystych Bing Zhang z Uniwersytetu Westlake w Chinach.

Badania pokazują, że okresowy post może poprawić funkcję komórek macierzystych we krwi, tkance jelitowej i mięśniowej, a także ich zdolność do regeneracji. Zespół Zhanga chciał zobaczyć, jak post wpływa na komórki skóry i włosów. Naukowcy zmusili ogolone myszy do przestrzegania codziennego harmonogramu karmienia, który umożliwiał jedynie osiem godzin dostępu do pożywienia, z 16 godzinami postu lub alternatywnym codziennym harmonogramem karmienia.

U myszy objętych obydwoma programami postu przerywanego włosy odrosły jedynie częściowo po 96 dniach, podczas gdy u myszy z dostępem ad libitum większość włosów odrosła po 30 dniach – wynik, który zaskoczył badaczy.

Zespół ustalił, że post selektywnie niszczy aktywowane komórki macierzyste mieszków włosowych (HFSC). Post przerywany zmusza organizm do wykorzystywania zmagazynowanego tłuszczu jako głównego źródła energii, zamiast łatwo dostępnego cukru z pożywienia. Stosowanie witaminy E, przeciwutleniacza

występującego w produktach na porost włosów, dwa razy dziennie na skórę grzbietów myszy pomogło komórkom macierzystym przetrwać post. Przerywany post nie miał wpływu na komórki macierzyste skóry, co badacze przypisują temu ich zdolność do neutralizowania szkodliwych wolnych rodników.

Naukowcy próbowali potwierdzić swoje ustalenia w małym badaniu klinicznym z udziałem 49 zdrowych młodych osób – zaobserwowali, że post ma łagodniejszy wpływ na wzrost włosów u ludzi. U osób, które pościły 18 godzin dziennie przez 10 dni – co stanowi ekstremalną wersję diety – średnie tempo wzrostu włosów było o 18% wolniejsze w porównaniu do osób, które nie pościły. „Populacja ludzka jest wielce niejednorodna, więc skutki mogą być różne u różnych osób" – powiedział Zhang.

Naukowcy planują współpracować z lokalnymi szpitalami, aby zbadać, w jaki sposób post wpływa na gojenie się ran i regenerację innych komórek, a także zidentyfikować substancje, które promują wzrost włosów podczas postu.

Na długo przed tym badaniem eksperci medyczni ostrzegali, że post przerywany nie jest dla wszystkich. Duże badanie przeprowadzone w tym roku wykazało, że osoby, które ograniczają spożycie pokarmu do mniej niż osiem godzin dziennie, są bardziej narażone na śmierć z powodu chorób układu krążenia niż osoby, które jedzą od 12 do 16 godzin.

Źródło zagraniczne: TSN.ua
Źródło polskie: Geopolityka.org