

Post przerywany nie prowadzi do utraty mięśni

28 czerwca 2024

Post przerywany nie prowadzi do pogorszenia diety, zaburzeń hormonalnych czy utraty mięśni – twierdzą autorzy komentarza opublikowanego w magazynie „Nature Reviews Endocrinology”. Jak piszą, tego typu wątpliwości wynikają z osobistych opinii i nie mają podstaw naukowych.

Eksperci z University of Illinois Chicago (USA) sprawdzali, że wyrażane czasami przekonania o negatywnych skutkach postu przerywanego mają podstawy naukowe. Najczęstsze, błędne według badaczy przekonania mówią o tym, że post przerywany może prowadzić do pogorszenia diety, powodować zaburzenia odżywiania, prowadzić do utraty masy mięśniowej i do obniżenia poziomu hormonów płciowych.

Ogromna liczba badań wskazuje jednak na to, że taki sposób odżywiania jest bezpieczny – twierdzą naukowcy. Swoje wnioski opierają na badaniach klinicznych, z których część przeprowadzili sami. „Zajmuję się badaniem postu przerywanego od 20 lat i nieustannie otrzymuję pytania o bezpieczeństwo diet” – mówi prof. Krista Varady, autorka komentarza, który ukazał się w piśmie „Nature Reviews Endocrinology”. „Na ten temat krąży wiele fałszywych informacji. Nie są one jednak oparte na nauce, ale raczej na osobistych opiniach” – podkreśla ekspertka.

Istnieją dwa główne rodzaje przerywanego postu – wyjaśniają naukowcy. Według jednego schematu ludzie jedzą normalnie co drugi dzień, a w międzyczasie ograniczają liczbę kalorii do minimum. W drugim rodzaju jedzą tylko w 10-godzinnych okienkach w czasie doby.

Według naukowców obie metody są bezpieczne. Wskazują też oni na badania pokazujące, że ilość spożywanego cukru, tłuszczów

nasyconych, cholesterolu, sodu, kofeiny czy np. błonnika nie zmienia się w czasie stosowania postów przerywanych. Nie zmienia się także odsetek kalorii pochodzących z węglowodanów, białek i tłuszczu.

Badania nie wskazują przy tym, że tego typu post jest przyczyną zaburzeń odżywiania, choć eksperci zastrzegają, że osoby z takimi problemami nie powinny stosować przerywanego postu. Uważać też powinny osoby nastoletnie z nadwagą, które są szczególnie podatne na rozwój takich zaburzeń.

Przerywany post nie jest też przyczyną utraty mięśni – przy utracie wagi spowodowanej tą metodą i z pomocą odchudzających diet spadek masy mięśniowej jest podobny. W obu przypadkach pomagają ćwiczenia siłowe i odpowiednia podaż białka.

Badacze podkreślają też, że w efekcie omawianej diety nie dochodzi do zaburzeń pracy testosteronu, estrogenu i powiązanych z nimi innych hormonów płciowych.

Autorstwo: Marek Matacz (PAP)

Źródło: NaukawPolsce.pl