Zbadano korzyści dla organizmu z postu przerywanego

4 marca 2024

Obniżenie ciśnienia krwi i tętna, lepszy poziom cukru, poprawa synchronizacji z rytmem dobowym – między innymi na takie korzyści płynące ze stosowania postu przerywanego zwrócili uwagę naukowcy z Holandii i Danii. Jak przekonują, ludzie są ewolucyjnie dobrze przystosowani do strategii niejedzenia przez kilkanaście godzin dobowo czy kilka dni w tygodniu. Podczas gdy do organizmu nie są dostarczane składniki pokarmu, w wątrobie wytwarzane jest alternatywne dla węglowodanów paliwo, którym zasilany jest mózg. Osoby stosujące głodówkę często mówią, że odczuwają korzystne efekty w pracy umysłu. Zdarza się też, że doświadczają stanów euforycznych.

„Post przerywany to metoda polegająca na ograniczaniu poboru energii lub niespożywaniu żadnych pokarmów w określonych przedziałach czasowych. Może to być powstrzymywanie się od jedzenia od 18:00 wieczorem do 12:00 w południe, post weekendowy lub innego rodzaju plany żywieniowe. Wszystkie formy postu łączy ograniczenie spożywania pokarmów do określonych pór dnia lub dni tygodnia. Takie postępowanie może prowadzić do utraty wagi przede wszystkim dlatego, że przy ograniczonych przedziałach czasowych na przyjmowanie posiłków ludzie zazwyczaj jedzą mniej” – wyjaśnia w wywiadzie dla agencji Newseria prof. Sander Kersten, dyrektor Instytutu Nauk o Żywieniu Uniwersytetu Cornella w Stanach Zjednoczonych.

Badanie, które opublikował jako ekspert holenderskiego Wageningen University, wspólnie z Philipem M. M. Ruppertem z Uniwersytetu Południowej Danii, opisuje procesy zachodzące w organizmie podczas postu. „Warto wiedzieć, co się dzieje w organizmie, kiedy pościmy, abyśmy mogli zrozumieć te procesy i

lepiej ocenić, czy jest to właściwy, czy może niezbyt dobry wybór. W moich badaniach post stanowi model, który pozwala lepiej zrozumieć funkcjonowanie organizmu ludzkiego i działanie metabolizmu, co pozwala wskazać najważniejsze ścieżki w naszym organizmie, które odgrywają rolę podczas postu. Mamy nadzieję, że dzięki odpowiedniej charakterystyce tych ścieżek znajdziemy nowe sposoby leczenia chorób związanych z przejadaniem się" – ocenia prof. Sander Kersten.

Jak zauważa naukowiec, post sam w sobie nie prowadzi do utraty masy ciała. Istotą odchudzania nadal jest bilans przyjmowanych i spalanych kalorii. Takie postępowanie może jednak mieć znaczenie dla poprawy metabolizmu, zaburzonego przez odkładanie się tłuszczu w organizmie u osób z nadwagą czy otyłych. „Zamiast energii z posiłków organizm zużywa wtedy energię ze zgromadzonych zapasów. Jeśli do jelit nie trafia pokarm i osoba nie przyjmuje pokarmów, musi polegać na energii zgromadzonej w organizmie, z której większość jest magazynowana w postaci tłuszczu. Część magazynowanej energii stanowią węglowodany, ale nie jest to duża ilość. Większość tej energii to tłuszcz i u wielu osób ilość tkanki tłuszczowej jest znaczna, co pozwala na przetrwanie bez pokarmu przez nawet miesiąc lub dłużej. Podczas postu tkanka tłuszczowa ulega rozkładowi i tłuszcz z niej uwolniony trafia do wątroby, która zużywa go do wytwarzania cząsteczek nazywanych ketonami" – opisuje naukowiec.

Wytwarzane przez wątrobę ketony działają jak paliwo, wykorzystywane przez mózg zamiast węglowodanów pochodzących normalnie ze spożywanych pokarmów. Naturalną reakcją na post jest silne uczucie głodu, ale po jakimś czasie ono mija. W jego miejsce bardzo często pojawia się uczucie euforii lub jasności umysłu. Prawdopodobnie za tym mechanizmem stoi właśnie zmiana paliwa, jakim zasilany jest mózg. Jednak reakcja na odstawienie pożywienia ma charakter silnie osobniczy i może na nią wpływać wiele czynników, m.in. podaż witaminy D czy gospodarka hormonalna. „W toku ewolucji bardzo

często byliśmy zmuszeni pościć, ponieważ pożywienie nie zawsze było dostępne, nie zawsze mieliśmy do dyspozycji trzy posiłki dziennie plus przekąski. Ludzie są bardzo dobrze przystosowani do okresów niejedzenia. Trudniej przetrwać dłuższy czas bez przyjmowania płynów, ale podczas postu można je przyjmować, więc nie jest to niebezpieczne. Warto się jednak zastanowić, czy post będzie dla nas użyteczny. Metoda ta jest skierowana szczególnie do osób chcących schudnąć i cierpiących na choroby kardiometaboliczne lub inne schorzenia, od których chciałyby się uwolnić" – mówi naukowiec z Uniwersytetu Cornella.

Wśród innych korzyści stosowania postu przerywanego naukowcy zaliczają także lepszą synchronizację z naturalnym rytmem dobowym i lepszy sen. Post najczęściej rozpoczyna się około godziny 18, czyli w porze, którą można przyjąć za optymalną dla ostatniego posiłku w ciągu dnia. Z kolei odpowiednia regeneracja podczas snu jest jedną z ważniejszych potrzeb podczas odchudzania. Badania naukowe sugerują też, że post przerywany może wpływać na poprawę ciśnienia tętniczego, obniżenie tętna spoczynkowego czy poprawę poziomu cukru we krwi. „Na przykład u osób, u których w efekcie spożywania nadmiernej ilości pokarmu rozwinie się otyłość, może wystąpić insulinooporność, cukrzyca typu II, stłuszczenie wątroby określane jako niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby, a także choroby serca. Badania pomagają zrozumieć mechanizm działania metabolizmu oraz przetwarzania tłuszczów i węglowodanów w organizmie podczas postu. Mamy nadzieję, że na tej podstawie możliwe będzie wskazanie nowych strategii leczenia chorób kardiometabolicznych. Być może powstaną nowe strategie żywieniowe i nowe leki, dzięki którym pacjenci będą mogli uzyskać poprawę stanu zdrowia" – przewiduje naukowiec.

Z danych Europejskiego Urzędu Statystycznego wynika, że niemal 53 proc. dorosłej populacji Unii Europejskiej ma nadwagę. W Polsce odsetek ten przekracza 58 proc. Problem dotyczy zwłaszcza mężczyzn. Szczególnie niepokojące dane dotyczą jednak dzieci. Z danych Najwyższej Izby Kontroli wynika, że

ponad jedna piąta populacji pediatrycznej zmaga się z nadmierną masą ciała, 14,5 proc. ma nadwagę, 7,2 proc. cierpi na otyłość. Jeśli jednak spojrzymy na dane dotyczące dzieci w pierwszych latach szkoły podstawowej, to problem nadwagi pojawia się u 35 proc. z nich.

Źródło: Newseria.pl