



Post przerywany - korzyści i zagrożenia jakie daje intermittent fasting

Zofia Kątowska

dietetyk kliniczny

Intermittent fasting (IF) czyli post przerywany zwany także potocznie okresową głodówką, jest w ostatnim czasie jedną z najpopularniejszych koncepcji żywieniowych. Pojęcie to oznacza różne modele restrykcji dietetycznych ze znacznym ograniczeniem energetyczności diety z naprzemiennymi okresami jedzenia bez ograniczeń.

Obecnie wyróżnia się wiele wariantów IF, które zostały podzielone na dwie główne grupy:

- kilkugodzinny post w ciągu dnia
- post w określonych dniach na przestrzeni tygodnia.

Pierwszym modelem jest dieta **TRF (ang. time-restricted feeding)** stosowana zwykle w trzech wariantach: 16/8, 18/6 i 20/4. W pierwszym przypadku oznacza to 16-godzinny okres postu oraz 8 godzinne tzw. okienko żywieniowe (czyli czas, kiedy można jeść), z zaznaczeniem, iż powinien się on rozpocząć około południa.

Przekłada się to zazwyczaj na powstrzymanie się od śniadania i rozpoczęcie okna żywieniowego wczesnym obiadem, około godziny 12.00. Jest to przedłużenie o kilka godzin postu nocnego.

Alternatywę dla pierwszego modelu stanowi 24-godzinny okres postu stosowany na przemian z 24-godzinnym okresem jedzenia, który powtarza się 2–3 razy w tygodniu w systemie 5:2 lub 4:3. Ten typ diety określa się jako **ADF (ang. alternate-day-fasting)**. W tym modelu post zwykle nie polega już na całkowitej rezygnacji z jedzenia, ale na ograniczeniu spożycia kalorii do około 20% dziennego zapotrzebowania (tj. około 400 – 600 kcal).

Wady i zalety postu przerywanego

Założenia intermittent fasting nie obejmują żadnych ograniczeń dotyczących wyboru żywności oraz zjadanych ilości jedzenia, co stanowi bardzo duży minus tego modelu żywieniowego. Niezwracanie uwagi na ilość i jakość jedzenia, a także na kompozycję makroskładników poza okresem postu lub w porze okienka metabolicznego (przy ograniczeniu kalorii na przestrzeni dnia) może przynieść więcej szkód, które przeważają potencjalne korzyści zdrowotne z okresowego powstrzymywania się od jedzenia.



Nieprawidłowe zbilansowanie diety ze względu na brak konkretnych zaleceń żywieniowych niesie ze sobą również ryzyko niedoborów pokarmowych czy rozwoju chorób na tle niewłaściwego żywienia.

Innym zagrożeniem zdrowotnym, które może za sobą nieść stosowanie IF jest nadmierne skracanie czasu jedzenia. Typowe okno żywieniowe (przy ograniczeniu kalorii na przestrzeni dnia) trwa 6 – 8 godzin. Znaczne zmniejszenie tego czasu „na własną rękę” stwarza niekiedy konieczność dostarczenia dziennego zapotrzebowania kalorycznego w 1-2 posiłkach. Tak duża liczba kalorii dostarczona w postaci dużych porcji jedzenia na raz, może prowadzić do poważnych problemów z przewodem pokarmowym, a także kształtować nieprawidłowe relacje z jedzeniem.

IF z pewnością nie jest modelem żywienia przeznaczonym dla każdego. Wśród osób, dla których ten sposób żywienia nie jest wskazany, są dzieci i młodzież, osoby starsze, kobiety w ciąży oraz w czasie laktacji, a także osoby z nieprawidłowościami gospodarki węglowodanowej. Również w przypadku niedowagi lub zaburzeń żywieniowych (także w przeszłości) stosowanie IF powinno być konsultowane ze specjalistą. Post przerywany jest odradzany również w momencie planowania ciąży czy w niektórych przypadkach problemów z płodnością. W każdym z tych przypadków bezpieczeństwo stosowania IF powinno być rozważone indywidualnie w konsultacji ze specjalistą. Mimo że wymienionym grupom pacjentów z reguły odradza się ten model żywienia, dla niektórych pacjentów może on być pomocny i przynieść bardzo korzystne efekty zdrowotne, dlatego w podejściu terapeutycznym kluczowe jest indywidualne podejście.

Znaczenie godzin postu

Nie bez znaczenia jest to, kiedy pościmy, a jeszcze ważniejszy jest przedział czasowy, w którym planujemy „okno żywieniowe”. Post przerywany będzie korzystny dla organizmu tylko wtedy, gdy zostanie dopasowany do tzw. zegara biologicznego.

Warunkowane oddziaływaniem na układ nerwowy światła słonecznego wydzielanie hormonalne jak i funkcjonowanie narządów (m.in. wątroby, jelit) „programuje” funkcje trawienne i metabolizm (więcej na ten temat w artykule [„rytm okołodobowy a zdrowie metaboliczne”](#)), przez co organizm naturalnie najlepiej przystosowany jest do przyjmowania pokarmu od rana, w ciągu dnia. Zaburzenie rytmu okołodobowego poprzez jedzenie np. w nocy/w późnych godzinach wieczornych (nawet przy zachowaniu postu w pierwszej części dnia) predysponuje do licznych dysfunkcji i zaburzeń metabolicznych, niosących za sobą długotrwałe skutki zdrowotne. Nie ma więc wątpliwości, że IF, w którym „okno żywieniowe” ma miejsce późnym wieczorem czy w nocy nie będzie korzystny, a wręcz może szkodzić zdrowiu metabolicznemu.

Największym zainteresowaniem IF cieszy się wśród osób z nadmierną masą ciała, sportowców i osób intensywnie uprawiających aktywność fizyczną, ze względu na skuteczność diety IF w sprzyjaniu redukcji tkanki tłuszczowej, bez zmian w zakresie beztłuszczowej masy ciała.



IF (szczególnie model alternate-day fasting) jest chętnie podejmowany w czasie odchudzania, ponieważ dla wielu osób stanowi narzędzie ułatwiające kontrolowanie spożycie kalorii, co jest często utrudnione, a nawet niewykonalne podczas próby stosowania klasycznej diety redukcyjnej.

Post przerywany może być pomocny osobom z nadmierną masą ciała, ponieważ w większości przypadków otyłość wiąże się z zaburzeniami subiektywnego odczuwania głodu i sytości oraz hormonalnej regulacji łaknienia. Z drugiej jednak strony przedłużony czas postu stwarza ryzyko kompulsywnego zaspokajania apetytu po okresach niejedzenia.

Ostatecznie należy pamiętać, że stosowanie IF nie będzie skutkowało utratą masy ciała, jeśli nie będzie miał miejsca stały deficyt kaloryczny (np. w wyniku „nadrabiania” kalorii po okresie postu), nawet w sytuacji, gdy jedzenie jest ograniczone czasowo.

Inne korzyści metaboliczne postu przerywanego

Glukoza i kwasy tłuszczowe są głównymi źródłami energii dla komórek. Po posiłkach glukoza jest wykorzystywana do energii, a tłuszcz jest przechowywany w tkance tłuszczowej jako trójglicerydy. W okresach postu, kiedy glukoza nie jest dostarczana z pożywienia i nie może być wykorzystana do produkcji energii, jako substrat energetyczny wykorzystane zostają trójglicerydy z tkanki tłuszczowej. Wątroba przekształca powstałe z rozpadu trójglicerydów kwasy tłuszczowe do ciał ketonowych, które zapewniają główne źródło energii dla wielu tkanek, w tym dla mózgu.

Ciała ketonowe pełnią bardzo wartościowe funkcje. Są nie tylko paliwem wykorzystywanym w okresach postu, ale też silnymi cząsteczkami sygnalizującymi o dużym wpływie na funkcje komórek i narządów. Regulują między innymi ekspresję i aktywność wielu białek i cząsteczek, które wpływają na zdrowie i starzenie się.

Poprzez wpływ na główne szlaki komórkowe, ciała ketonowe wytwarzane podczas postu mają znaczący wpływ na metabolizm ogólnoustrojowy. Co więcej, ciała ketonowe stymulują ekspresję genu dla neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego, co korzystnie oddziałuje na zdrowie mózgu oraz działa prewencyjnie w stosunku do negatywnych zmian neurodegeneracyjnych.

Pozostałe korzyści wynikające z postu przerywanego obejmują poprawę regulacji poziomu glukozy, ciśnienia krwi i tętna czy skuteczność treningu wytrzymałościowego. Mimo, że mogą one być również skutkiem samej redukcji tkanki tłuszczowej, badania wykazują, że „przełączenie” organizmu na wykorzystanie kwasów tłuszczowych nawet, jeśli utrata masy ciała nie miałyby miejsca skutkowałoby pozytywnymi zmianami metabolicznymi.

Reasumując powyższe procesy - organizm reaguje na przerywany post minimalizując procesy anaboliczne (synteza, wzrost i reprodukcja), w wyniku czego zintensyfikowane są procesy konserwacji i naprawy. Dzięki temu zwiększona zostaje odporność na stres, następuje niwelacja uszkodzonych cząsteczek, a także zachodzi stymulowanie biogenezy mitochondriów i promowanie przetrwania komórek, które wspierają poprawę zdrowia i odporność na choroby.



Gabinet Medycyny Funkcjonalnej

ul. Śląska 4, 60-614 Poznań

tel.: +48 514 033 727

rejestracja@medycyna-funkcjonalna.org.pl

www.medycyna-funkcjonalna.org

Podsumowanie

IF może być narzędziem pomocnym w kontroli ilości spożywanych kalorii czy w osiągnięciu innych korzyści zdrowotnych takich jak poprawa insulinowrażliwości komórek lub profilu lipidowego. U wielu osób jednak ten model żywieniowy nie sprawdzi się ze względu na uwarunkowania zdrowotne czy zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie. Dlatego w kontekście postu przerywanego kluczowa jest indywidualizacja, która stanowi jeden z głównych filarów medycyny funkcyjnej.

Źródła:

<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-nutr-071816-064634>

Harris L, McGarty A, Hutchison L, Ells L, Hankey C. Short-term intermittent energy restriction interventions for weight management: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2018;19(1):1-13.

Headland M, Clifton PM, Carter S, Keogh JB. Weight-loss outcomes: A systematic review and meta-analysis of intermittent energy restriction trials lasting a minimum of 6 months. *Nutrients.* 2016;8(6).

Alhamdan BA, Garcia-Alvarez A, Alzahrnai AH, et al. Alternate-day versus daily energy restriction diets: which is more effective for weight loss? A systematic review and meta-analysis. *Obes Sci Pract.* 2016;2(3):293-302.