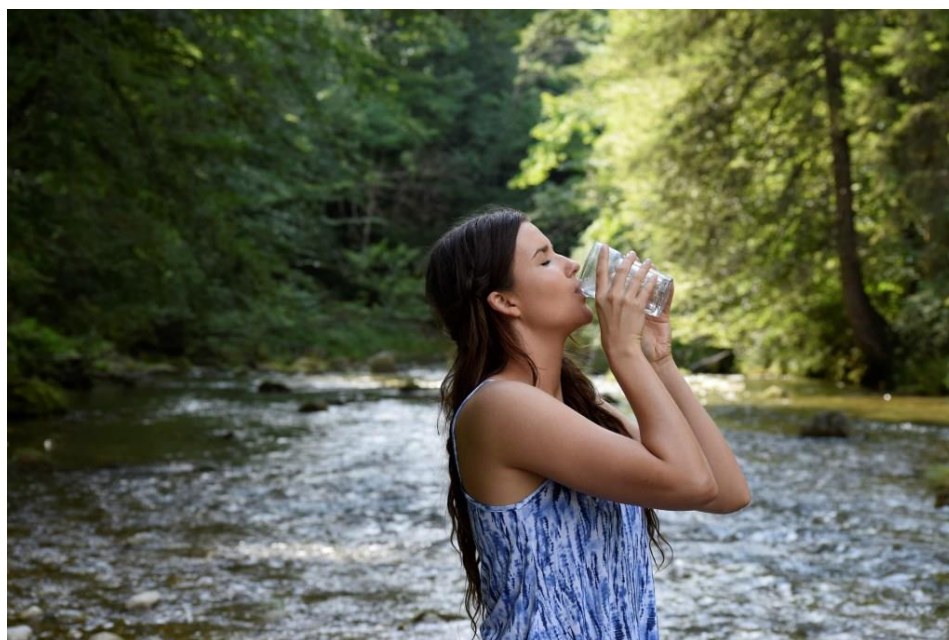


Приложение № 5

Фастинг

Проводить серьезные научные исследования режимов питания очень сложно: помимо того, что нужно следить за большими группами людей долгое время, необходимо еще и сравнивать их с контрольной группой. Постепенно, иногда за десять и более лет, ученые набирают достаточно информации, чтобы вынести приговор той или иной диете. Например, в последнее время появляется все больше подтверждений того, что перерывы в приеме пищи (то есть недолгое голодание) помогают не только сбросить лишний вес, но и оказывают долгосрочный положительный эффект на здоровье.

Российский врач и блогер АНДРЕЙ БЕЛОВЕШКИН посвятил голоданию часть своей книги «Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием» (ее рекомендовал нам Тимур Артемьев). С разрешения издательства мы публикуем отрывок из книги.



Пищевое воздержание (фастинг) – это добровольное сознательное ограничение пищи для достижения определенных результатов на некоторый срок. У пищевого воздержания длительная история, его использовали для духовного совершенствования, улучшения работы мозга, волевой закалки. Сейчас чаще всего фастинг используется как инструмент для улучшения метаболического здоровья, в первую очередь для похудения. Он связан, прежде всего, с режимом питания, но неизбежно приводит к снижению количества калорий.

Наш организм склонен запасать калории на черный день, как медведь на зиму. Медведь набирает много жира, но затем засыпает и сжигает его. А люди часто едят бесконечно, а вот зима и спячка так и не наступают! И, как медведь-шатун, мы блуждаем толстые и сонливые!

И этот жир, и все накопленное начинают действовать против нас. Фастинг – это как маленькая зима, которая позволяет нам скинуть балласт и чувствовать себя лучше.

Как появилась проблема?

Давным-давно, когда наши предки вели образ жизни охотников-собирателей, они постоянно сталкивались с проблемой нерегулярного доступа к пище. Периоды удачной охоты, когда пищи было много, сочетались с периодами голода (засуха, безуспешная охота или собирательство и др.). При этом поиск пищи сопровождался заметным усилением физической активности. Такое сочетание привело к регулярным циклам голод–пиршество. Эти древние адаптации привели к формированию «жадных генов», регулирующих как наш метаболизм, так и физическую активность.

Такая циклическая доступность пищи основана на работе гормонов лептина и инсулина. Лептин – это главный гормон, который контролирует энергетический баланс. Он позволяет сохранять энергию в то время, когда пища недоступна, включая «режим дефицита». Частой проблемой людей сегодня является нарушение чувствительности к лептину, что приводит к ряду заболеваний – от хронической усталости и депрессии до проблем со щитовидной железой и фертильностью. Хорошая чувствительность к лептину позволяет поддерживать структуру тела, избегая отложения висцерального (внутреннего) жира. Лептиновый цикл имеет определенную асимметрию: его уровень очень быстро поднимается при приеме пищи, затем медленно падает по мере ее отсутствия. Периодический фастинг помогает восстановить чувствительность к лептину. (Начинать лучше очень постепенно, так как людям с низкой чувствительностью к лептину длительный фастинг противопоказан.)

Сейчас мы оказались в ситуации, когда сталкиваемся с постоянным доступом к высококалорийной пище. Это приводит к тому, что наши «жадные гены» неустанно накапливают запас «на зиму, на голод», но такие времена не наступают. Из-за этого теряется чувствительность к лептину и инсулину. Инсулинорезистентность мышц, печени, жировой ткани чревата проблемами со здоровьем и может проявляться не только в ожирении, но и в ряде других проблем, включая артериальную гипертензию.

Цикличность актуальна не только на уровне гормонов, но и на уровне клеток. Например, клеточный сигнальный путь mTORC оптимально должен работать в прерывистом режиме. Когда мы едим, он активируется, это помогает клеткам синтезировать новые вещества, расти. Но постоянная его активация приводит к накоплению «клеточного мусора», усилению воспаления, преждевременному старению, увеличению риска онкологии и аутоиммунных болезней.

Как это влияет на здоровье?

Аутофагия и mTORC. Фастинг снижает активность mTORC и ускоряет процесс аутофагии, что важно для замедления старения, улучшения восстановления клеток, продления жизни и других полезных эффектов.

Гормоны. Фастинг увеличивает уровни грелина и гормона роста, которые оказывают положительное действие на многие органы и системы. Но, к сожалению, длительный фастинг может оказывать и негативное воздействие, снижая уровень половых гормонов и гормонов щитовидной железы.

Фастинг и иммунитет. Кратковременный фастинг модулирует активность иммунной системы в нескольких направлениях. Он облегчает симптомы

большинства аутоиммунных заболеваний (астма, ревматоидный артрит, рассеянный склероз), уменьшает выраженность воспаления.

Долголетие и фастинг. Низкокалорийное питание (а мы помним, что при регулярном голодании также происходит снижение калорийности питания) приводит к продлению жизни большинства животных.



Мозг и фастинг. Пищевое воздержание улучшает работу мозга, слух, зрение. Оно также увеличивает выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), стимулирует нейропластичность. Улучшаются практически все когнитивные функции, замедляется их возрастное снижение.

Фастинг заметно снижает уровень оксидантного стресса в нейронах, увеличивает уровень нейромедиатора дофамина, уменьшает риск развития нейродегенеративных заболеваний, включая самые распространенные – болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона. Увеличение выработки нейротрофического фактора мозга BDNF – это важное преимущество пищевого воздержания над низкокалорийной диетой, при которой он снижается.

Фастинг, сердце и структура тела. По сравнению с обычной низкокалорийной диетой фастинг помогает уменьшить количество подкожного жира практически без потери мышечной массы. Кроме этого, регулярное воздержание от пищи помогает эффективно снизить количество висцерального жира, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, артериальное давление, уменьшает прогрессирование атеросклеротических поражений сосудов.

Основные принципы

Случайный пропуск приема пищи (также известен как RMS Random Meal Skipping). Все очень просто: если у вас выдался день без нагрузки, когда нет аппетита на обед или ужин, вы вполне можете пропустить их. Это может быть в полете, при отсутствии аппетита или невозможности полноценно поесть. Лучше пропустить ужин, чтобы на завтрак у вас был аппетит. Допустимо до 2-3 случайных пропусков приема пищи в неделю, но не больше, чтобы сохранять режим питания.

24(36)-часовой фастинг раз в неделю (Eat Stop Eat). Такой фастинг не требует подготовки, но лучше его планировать в наименее стрессовый день, когда вы можете быть подальше от пищевых стимулов. 24 часа выглядят следующим образом: вы завтракаете и далее ничего не едите до завтрака следующего дня. Пост в 36 часов: вы ужинаете, ничего не едите весь следующий день и завтракаете через день.



5:2 система (The Fast Diet). Это компромиссный вариант ограничения калорийности продолжительностью в два дня в неделю. Здесь вы ограничены в два дня фастинга едой калорийностью не более 500–600 ккал, которую можно разделить на один или два раза, оптимально это завтрак и обед. Два дня фастинга можно ставить в любой из дней недели, подбирая под свое расписание. По сути, этот метод ничем особым не отличается от 24-часового поста раз в неделю.

Недельные системы фастинга. Также вы можете создать свои собственные недельные схемы фастинга, идеально подходящие под ваш образ жизни и систему тренировок. Иногда эффективными оказываются схемы вроде 2+1, когда вы два дня едите как обычно, а третий день только завтракаете, или схемы с понижением калорийности 1+1+1, которые сочетают один обычный день, затем день без ужина и третий день с одним завтраком. Есть разные традиционные схемы, например, в христианстве принято поститься в среду и пятницу каждую неделю.

По сравнению с длительной низкокалорийной диетой у фастинга много плюсов. Это и выигрыш по времени (чем меньше приемов пищи, тем больше времени), это и меньше рисков переест, больше удовлетворения, так как хоть редко, но вы можете есть досыта с удовольствием. Ограничения на низкокалорийной диете действуют изматывающе, так как требуют постоянного

подсчета калорий, что трудно делать абсолютному большинству людей в долгосрочной перспективе. Считайте часы, а не калории!

Как соблюдать правило? Идеи и советы

Постепенность и адаптация. Периодический фастинг требует адаптации, жесткие режимы вроде еды через день далеко не всем подходят! Для многих людей самая простая техника – 24 часа раз в неделю – будет очень эффективной и вполне достаточной для поддержания веса и здоровья.

Спорт и мышцы. До 40 часов фастинга, согласно исследованиям, не приводят к потере мышечной массы. Заниматься умеренной активностью можно и во время голодания, но с разумными ограничениями для кроссфита и силовых видов спорта.

Переедание. Не бойтесь переест после фастинга. Вы съедите не более 25% избытка на следующий день, что никак не перевесит 100% пропущенного калоража.

Когнитивные способности. При дефиците калорий может быть снижение креативности и стратегического мышления, но это лишь проявления действия стресса от голодания. При этом способность решать детальные задачи сохраняется.

Обезвоживание. Важно употреблять достаточное количество жидкости и избегать обезвоживания. Газированная вода не рекомендуется. Люди с крепким желудком могут оставить чай или кофе, однако для большего эффекта их лучше убрать.

Пережидайте волны голода. Иногда желание съесть возникает приступообразно, достигая максимума, а потом снижаясь. Помните об этом и пережидайте волны голода.

Двигайтесь. Любая активность облегчает процесс жиросжигания и переносимость голодания. Гуляйте, работайте в саду, катайтесь на велосипеде, займитесь уборкой – любая деятельность помогает.

Головные боли. Головные боли – частый побочный эффект воздержания от пищи. Действуйте плавно, пейте больше жидкости, часто дополнительная порция соли может смягчить этот эффект.

Оставайтесь занятым. Продумайте, как структурировать ваше время так, чтобы быть занятым и не допускать промежутков безделья. Незанятость способствует большей чувствительности к голоду и ненужным размышлениям.

Поддержка. Заручитесь поддержкой друзей. Не обращайтесь к тем, кто настроен скептически. Не спорьте и не переубеждайте других людей, в первую очередь это навредит больше вам.

Группы риска. Необходимо получить консультацию специалиста людям с недостаточным весом, с расстройствами пищевого поведения (булимия, анорексия), беременным и кормящим женщинам. Кроме того, в группу риска входят те, кто перенес серьезное заболевание, недавнюю операцию, и находящиеся на медикаментозном лечении.

Роксана Кенжеева