

# Как работает периодическое голодание

Когда-то очень давно я рассказывал о периодическом голодании по схеме 16:8 и его пользе. Тогда у меня даже на эту тему состоялся спор с одним блогером.

Это были древние времена и с тех пор вышло [очень, много, научной, литературы](#), поэтому сегодня поделюсь с вами самыми важными данными и мы сможем сделать вывод **НУЖНО ЛИ ПРАКТИКОВАТЬ ПГ.**

Во-первых, ПГ поможет вам сбросить вес. В этой [статье](#) Гарварда собрали достаточно доказательств. **Временное голодание работает через несколько путей:**

**1) Вы меньше кушаете из-за ограничения времени**

**2) Вам легче себя контролировать из-за наличия четких правил**

ОДНАКО, исследования о том, является ли ПГ более эффективным в сбросе веса, чем простое ограничение калорий, противоречат друг другу в результатах. Нам нужно ещё лет 5 исследований и хороший мета-анализ.

В пользу этой теории работает несколько фактов:

**-ПГ оказывает существенное влияние на инсулин.** Думаю, тут пояснения не нужны.

**-сильное влияние на лептин и грелин.** Если коротко, то два эти гормона регулируют чувство голода, которое у многих современных людей сбито.

**-ПГ регулирует работу некоторых генов, отвечающих за метаболизм жиров**

В общем, Я склонен считать, что периодическое голодание работает лучше, чем простое ограничение калорий. Это подтверждает в том числе и [такие мета-анализы](#).

Во-вторых, ПГ [помогает сбрасывать жир, при этом сохраняя мышечную ткань](#). Одного исследования мало, но те данные, что есть - оптимистичны.

В этом пункте у схемы 16:8 есть большое преимущество перед простым ограничением калорий.

**В-третьих, ПГ, возможно, помогает с холестерином, диабетом и кровяным**

**давлением.** Вот в этой [работе](#) можно почитать о некоторых данных. На данный момент большая часть литературы сконцентрирована на животных. Нужно больше данных, но те, что есть, вызывают оптимизм.

**В-четвертых, ПГ, вероятнее всего, хорошо влияет на спортивные показатели.**

Несколько работ показали, что тренировки в состоянии голода увеличивают [синтез белка в мышцах](#) и улучшают некоторые параметры [метаболической адаптации](#) к тренировочному стрессу.

**В-пятых, ПГ однозначно хорошо влияет на общее здоровье организма.** Видно это, например, по последним данным об [аутофагии](#). Голодание действительно "очищает ваш организм".

## **КАК ВЫВОД.**

*Периодическое голодание точно работает, но работает не для всех.*

Во [многих](#) исследованиях [видно](#), что люди сливаются с этого протокола чаще, чем с обычного ограничения калорий. Обычно на первых этапах практики.

Вероятнее всего, из-за сильного чувства голода, о котором я говорил в первом пункте. Если у вас то же самое, то **нужно просто перетерпеть.**

Поэтому мой совет следующий: **попробуйте.**

*ПГ однозначно хорошо сказывается на здоровье организма и работает показательно хорошо для сброса веса (кроме людей, у кого есть язва, гастрит или серьезные проблемы с желчным, но вы тогда и сами знаете, что такое вам нельзя)*

Автор заметки: Глеб

---

Revision #1

Created 15 June 2023 09:14:39 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:02:38 by Тимур