

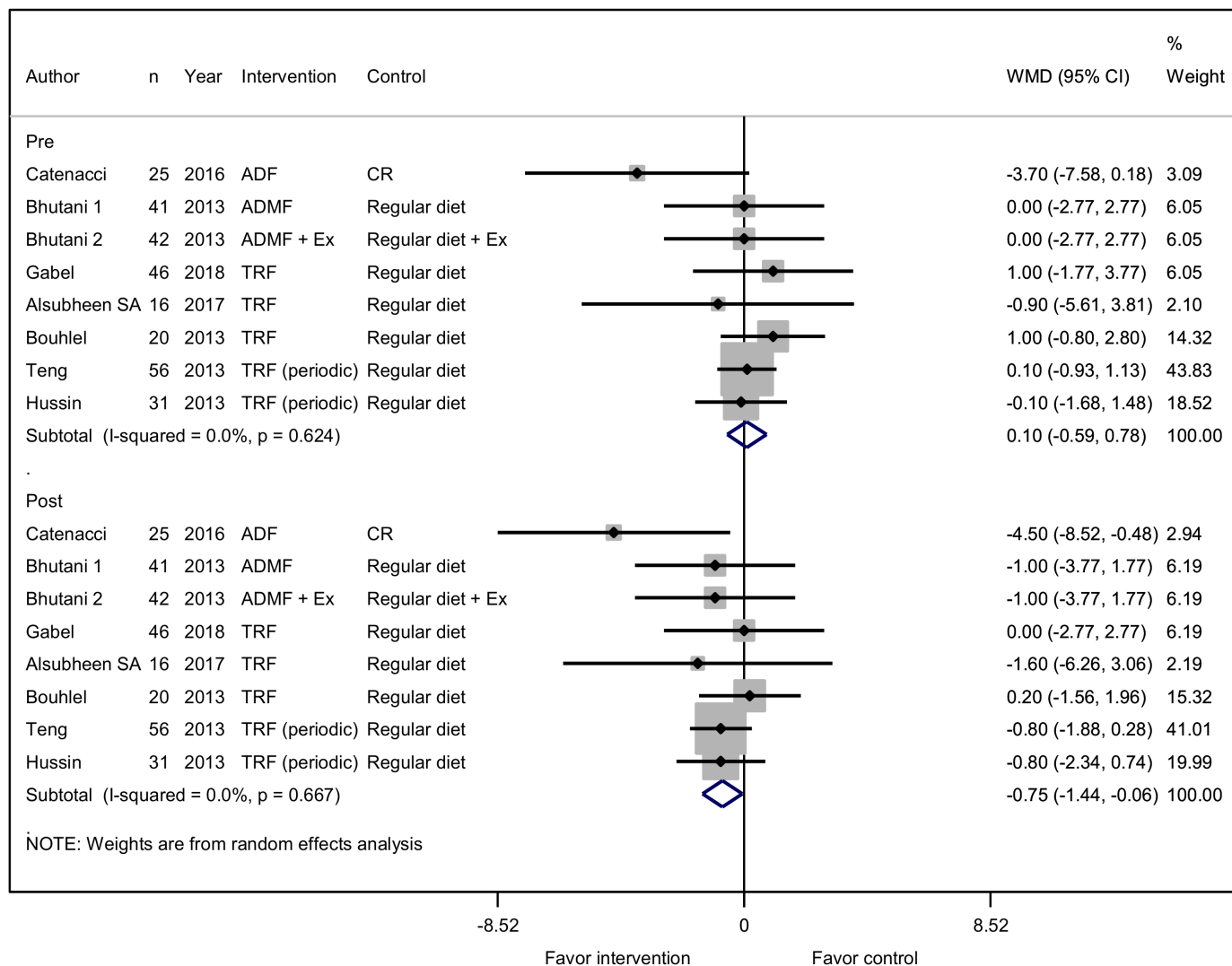
Полезные эффекты периодического голодания

Помогает ли периодическое голодание снижать вес?

<https://academic.oup.com/ajcn/article/105/6/1351/4668664> - Metabolic Chamber (метаболическая коробка). Людей запирают в лабораторных условиях и контролируемо кормят с учетом всех возможных параметров. Вывод - пропуск одного приёма пищи увеличивает трату энергии и окисление жира. Исследования не было в моих видосах.

<https://www.mdpi.com/2077-0383/8/10/1645> мета-анализ по ADMF , который сделан по протоколу TRF , но не 7 дней подряд, а только 1 день. То есть эффективность снижена. Тем не менее, результаты показывают, что у групп с периодическим голоданием наблюдается большее сжигание жира, а так же увеличивается адипонектин. Этот мета-анализ включает то исследование, что Борис Цацулин приводил как аргумент против меня. Мета-анализ бьёт отдельное исследование. Исследования не было в видосах.

https://www.mdpi.com/jcm/jcm-08-01645/article_deploy/html/images/jcm-08-01645-g002.png



<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531719305536> - Недавнее исследование. Группа с протоколом TRF сбросила столько же веса, сколько и люди с ограничением калорий, несмотря на то, что ели на уровне поддержания веса. Исследование проводили для того, чтобы узнать, почему в некоторых исследованиях по ПГ наблюдается улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы. Думали, что это из-за дефицита калорий. Поэтому в этом убрали дефицит, ну, и, естественно, добавили контрольную группу и группу с дефицитом калорий. В итоге, группа ПГ сбросила примерно столько же веса, что и группа с ограничением калорий

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17413096/> - Древнее исследование о приёме пищи за 3 vs 1 раза за день. Если уместить всё в ограниченный период, без ограничения калорий, увеличивается окисление жира. В сравнении с контрольной группой улучшаются некоторые биомаркеры и сбрасывается жир

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5064803/pdf/12967_2016_Article_1044.pdf - После 8 недель TRF, в сравнении с контрольными группами, значительно снижается жировая масса, однако сохраняется Fat Free mass (то есть мышцы, кости и проч.). Повышается адипонектин и снижается лептин, гормон голода

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6129005/pdf/12864_2018_Article_4997.pdf TRF по утреннему типу вызывает экспрессию генов, отвечающих за сжигание жира. Само по себе это ничего не значит, но учитывая исследования выше, многое объясняет. Это наиболее важные исследования. Можно насыпать ещё больше, но этого достаточно, чтобы отстаивать позицию. Тут есть мета-анализ, есть контролируемые рандомизированные исследования, есть клинические испытания + механизм.

Вышла интересная работа.

https://journals.lww.com/nscajscr/Abstract/9900/A_Self_Selected_16_8_Time_Restricted_Eating.142.aspx

В этой работе опытных спортсменов со средним возрастом 52 года разделили на две группы: контрольная группа и 4 недели TRE (Time Restricted Eating 16:8 - 16 часов голодаем, 8 часов кушаем)

Через 4 недели испытуемые улучшили свои результаты в 10-ти километровой гонке на 8%. (в среднем получилось улучшение на 2 минуты, с 29 минут 42 секунд до 27 минут 24 секунд)

Это, конечно, очень, очень много, особенно учитывая возраст атлетов.

Так же у них изменилась композиция тела: снизился процент жира (с 22.7 до 19.2%), тогда как мышцы не изменились. Т.е. ПГ всё-таки увеличивает окисление жира без потери мышц. В среднем участники сбросили около 2кг жира, хотя кушали столько, сколько им хотелось.

В общем, очередная работа, которая показывает, что ПГ, по меньшей мере, есть хороший способ контролировать потребление калорий без потери мышц.

Дополнительная польза периодического голодания

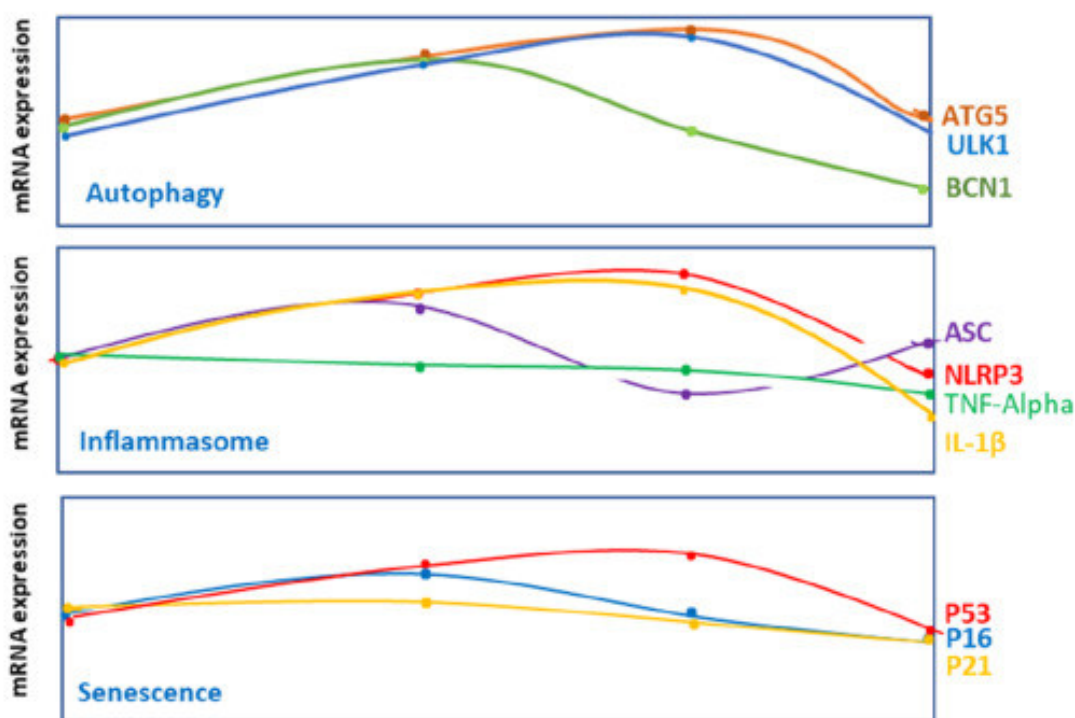
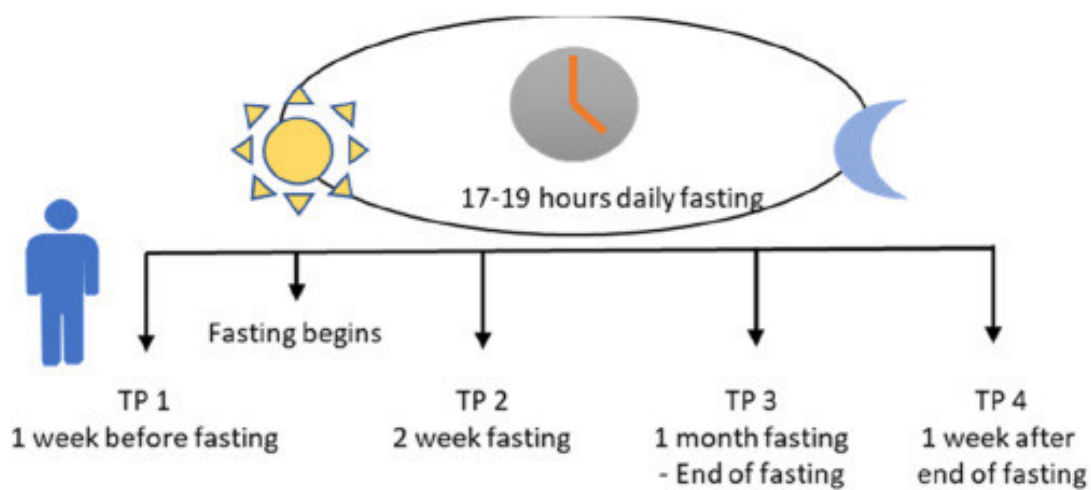
Только что вышло исследование:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666149723000063?v=s5>

Периодическое голодание 17 часов в сутки вызывает:

- аутофагию
- снижение биомаркеров воспаления
- улучшению утилизации "плохих" клеток
- изменению экспрессии некоторых генов в хорошую сторону

Иными словами, помимо избавления от лишнего жира, периодическое голодание полезно и для многих других штук.



Автор заметки: Глеб

Revision #11

Created 8 March 2023 14:16:01 by matvey033

Updated 19 March 2024 06:09:51 by Тимур