

Зачем еще нужно периодическое голодание?

Сегодня, речь пойдет о **дополнительных** причинах делать ПГ по моей схеме.

Во-первых, начну с исследования на грызунах. Это важно, потому что такие работы невозможны в людях. Дальше поймете, почему.

В этом исследовании (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7918995/>) крыс посадили на 12-ти недельное периодическое голодание. Три месяца мыши ели только 8 часов в сутки, голодая оставшиеся 16.

Ожидаемо, у них повысилась чувствительность к инсулину. Таким образом, снизился риск диабета второго типа. **Это не сюрприз.**

ОДНАКО.

В их тканях мозга наблюдались повышенные уровни **НТФМ**. Нейротрофический фактор мозга - это то, что стимулирует рост новых нейронов. На скриншоте ниже видно, что его прям нормально так больше, чем у других крыс. Окей...

Далее можно взглянуть на работу 2022 года, которая анализировала 82 исследования и обнаружила, что периодическое голодание действительно регулирует нейропластичность в животных моделях, а у людей влияет на факторы, потенциально связанные с ней. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S009130222100073X>)

Помимо прочего, улучшается экспрессия нейротрофического фактора мозга и улучшается адаптивность к стрессу.

Таким образом, в моделях животных и, во многом, людей, **мозг периодически голодающего человека постепенно становится более адаптивным**, более "подвижным", более способным обучаться.

Это будет небольшой натяжкой, но почти наверняка ПГ - это хороший инструмент, чтобы улучшить здоровье мозга. Примерно как спорт или другие известные активности, увеличивающие секрецию BDNF.

Во-вторых, я ОБЯЗАН упомянуть, что приемы пищи регулируют гены, отвечающие за работу внутренних часов.

Когда мы кушаем, организм настраивается на "работу" и понимает, что спать пока что рано. Вроде бы, все понятно. Но когда мы кушаем или не кушаем в определенное время на **постоянной основе**, организм к этому привыкает, что буквально изменяет экспрессию генов.

В этой (<https://bmcbgenomics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12864-018-4997-y>) работе проанализировали более 600 человек, которые голодали, и было замечено, что у них изменена экспрессия **38 генов**.

Что это значит на практике?

Фактически, когда вы голодаете, вы подготавливаете свой организм к приему пищи. Чем дольше вы не едите, тем больше организм готов есть. И когда пища все-таки поступает, организм переваривает и использует её более эффективно. (

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6433478/>)

НО вместе с "подготовкой к приему пищи" выравниваются и все остальные циклические процессы в организме. Которые включают в себя, например, подготовку ко сну.

Если все время сидеть в темноте, ваш организм забывает о цикле дня и ночи. Если все время есть, то он забудет, как готовиться к приему пищи. И так уж вышло, что все эти процессы взаимосвязаны через экспрессию генов, которая регулируется через голодание.

Вообще, есть очень много работ на животных, которые внушают много оптимизма в отношении ПГ. Но я стараюсь не приводить такие работы слишком часто. В случае с BDNF - это необходимость: никто не будет разрезать мозги людей, чтобы замерить, что там у них с нейротрофический фактором.

С одной стороны, есть вот такие работы (

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S027153172200094X>), которые показывают улучшенную скорость реакции среди тех, кто использовал ПГ 8 недель (смотрите картинку ниже),

Results

- 27% decrease in TMT-B response time in the eTRE group.
- 6% decrease in TMT-B response time in the CON group.
- All other outcomes were unchanged.

А с другой, есть такие (<https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1113/JP283582>), которые показывают, что периферийный BDNF не вырастает.

В общем, за отсутствием хорошего мета-анализа, пока что скажу так:

СКОРЕЕ ВСЕГО, ПГ делает ваш мозг более здоровым, а ещё выравнивает циркадные ритмы.

Спасибо, что вы здесь

Автор заметки: Глеб

Revision #1

Created 16 August 2023 13:11:08 by Тимур

Updated 16 August 2023 13:21:06 by Тимур