



Dr n. med. Marek Derkacz, 2020-01-20 07:35

Dr n. med. Marek Derkacz

Jak w naturalny sposób pozbyć się insulinooporności oraz skutecznie zredukować zbędne kilogramy?



Fot. arch. red.

"Okresowy post" - równie skuteczny w redukcji masy ciała, jak standardowe diety, specjalnie opracowane w tym celu!

W grudniowym numerze renomowanego czasopisma ***The New England Journal of Medicine***

<https://www.medexpress.pl/jak-w-naturalny-sposob-pozbyc-sie-insulinoopornosci-oraz-skutecznie-zredukowac-zbedne-kilogramy/760>

opublikowano pracę pt.: " Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease.", czyli - „Wpływ przerywanego postu na zdrowie, starzenie się i chorobę.”

Jak wykazały badania przeprowadzone na modelach zwierzęcych, „przerywane karmienie” poprawia wrażliwość komórek i tkanek na insulinę, zapobiega otyłości spowodowanej dietą wysokotłuszczową, a nawet spowalnia przebieg zmian w retinopatii cukrzycowej.

Zamieszkująca Okinawę tradycyjna japońska społeczność utrzymuje zazwyczaj schematy „przerywanego postu”. Najprawdopodobniej, to dzięki odpowiedniemu stylowi życia i specjalnej diecie, przedstawiciele tej społeczności mają tak zaskakująco niskie wskaźniki otyłości oraz zapadalności na cukrzycę, a także cechują się wręcz niespotykaną jak na nasze czasy długowiecznością. Mieszkańcy Okinawy spożywają zwykle niskokaloryczne pokarmy, ich menu stanowi dieta pochodząca ze źródeł ubogich w energię, ale bogatych w składniki odżywcze, w szczególności słodkie ziemniaki z Okinawy, inne warzywa oraz rośliny strączkowe. Podobnie członkowie Towarzystwa Ograniczania Kalorii, zwolennicy diety CRON (Ograniczenie Kalorii z Optymalnym Odżywianiem), mają niskie ryzyko rozwoju cukrzycy, niskie stężenie insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (Igf1) oraz hormonu wzrostu we krwi, a także niskie stężenie markerów stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego.

Wieloośrodkowe badanie wykazało, że codzienne ograniczenia kaloryczne skutkują poprawą wielu czynników kardiometabolicznych, u osób bez współwystępującej otyłości. Ponadto sześć krótkoterminowych badań z udziałem osób dorosłych, u których stwierdzono, współistniejącą nadwagę lub otyłość wykazały, **że okresowy post, jest tak samo skuteczny w utracie masy ciała, jak standardowe diety specjalnie opracowane w tym celu.**

Dwa niedawno przeprowadzone badania wykazały, że codzienne ograniczenie kalorii lub przerywany post w systemie „4:3” (24-godzinny post trzy razy w tygodniu) odwracają oporność na insulinę u pacjentów ze stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą typu 2. Odkrycie to zwiększa szansę na długowieczność, a także pozwala podjąć działania mające na celu zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy i jej powikłań.