

Az időszakos böjt hatása az energiaegyensúlyra

Science Translational Medicine (2021; DOI: 10.1126/scitranslmed.abd8034)

Kulcsszavak: népegészségügy, egészséges táplálkozás, időszakos böjt, Nagy-Britannia

Forrás Internet-helye: <https://stm.sciencemag.org/content/13/598/eabd8034> ;
<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02498002> ; <https://www.eurekalert.org/news-releases/823823> ; <https://www.bath.ac.uk/announcements/intermittent-fasting-no-magic-bullet-for-weight-loss-says-new-study/> ;

James Betts: <https://researchportal.bath.ac.uk/en/persons/james-betts> ;

Email: J.Betts@bath.ac.uk

James Betts (Department for Health, Centre for Nutrition, Exercise and Metabolism (CNEM), University of Bath) és mt. az időszakos böjt (*intermittent fasting, IF*) anyagcserére és a test felépítésére gyakorolt hatását vizsgálták. A 36 résztvevőt anyagcseréjük tüzetes vizsgálatát követően véletlenszerűen három csoportba sorolták.

Az első csoporttól azt kérték, hogy négy héten keresztül minden második nap 24 órán keresztül semmilyen élelmet ne vegyen magához. Az ezek közé eső napokon 50%-kal emelheték kalóriabevitelüket (0:150). A váltásra mindig 15:00 órakor került sor.

A második csoport hagyományos restriktív étrendet követett, amelynek során a kalóriamennyiséget minden nap megszakítás nélkül 25%-kal csökkentették. (75:75). Az összbevitel ugyanakkora volt, mint az első csoportnál.

A harmadik csoport kalóriakorlátozások nélkül időszakosan koplalt (*Alternate-Day-Fasting, ADF*). A résztvevők a koplalásmentes napokon a normális kalóriák kétszeresen vihették be (0:200).

Négy hét elteltével arra a következtetésre jutottak, hogy a testsúlyt a kalóriabevitel határozta meg. A harmadik csoportnál (0:200), amely összességében nem csökkentette a kalóriabevitelt, enyhe súlycsökkenés következett be (-0,52 kg), ami azonban nem szignifikáns.

Az összkalóriák csökkentésével járó időszakos böjt (0:150) szignifikánsan csökkentette a testsúlyt (-1,60 kg; 0,93 és 2,28 kg között). A testsúly legerőteljesebben a folyamatos kalóriakorlátozást követő csoportnál (75:75) csökkent (-1,91 kg; 1,29 és 2,54 kg között).

Ennél a csoportnál a csípőbőség is jelentősen csökkent (-2,4 cm; 1,3 és 3,6 cm között). Az időszakos böjtöt végzők is karcsúbbak lettek (-1,7 cm, 0,5 és 2,8 cm között). A kalóriabevitel nélküli időszakos böjt (0:200) ebben a tekintetben is eredménytelen volt.