

Доказано: польза 16-часового голодания заметна в течение как минимум года

Согласно результатам недавнего исследования, ограниченный по времени приём пищи (TRE) в течение трёх месяцев может стать многообещающей стратегией для поддержания долгосрочной потери веса у взрослых с избыточной массой тела или ожирением. Эти данные были представлены в этом году на Европейском конгрессе по ожирению (ECO) в Малаге, Испания (11-14 мая).

Новое исследование показало, что ограничение окна приёма пищи 8 часами в любое время дня в течение трёх месяцев может привести к значительной потере веса как минимум на год. Эти преимущества можно отнести именно к 16-часовому окну голодания, а не ко времени питания.

В рамках новой работы эксперты провели в течение 12 месяцев наблюдение за 99 взрослыми с избыточным весом или ожирением. 50% участников составляли женщины, средний возраст равнялся 49 годам, средний индекс массы тела – 32 кг/м². Также испытуемые были из Гранады (Испания).



Cooperative Living

Все права защищены

Случайным образом участников распределили в одну из четырёх групп на 12 недель: с привычным окном приёма пищи 12 часов и более; с ранним TRE (восьмичасовое окно приёма пищи, начинающееся до 10:00); поздним TRE (восьмичасовое окно приёма пищи, начинающееся после 13:00); самостоятельно выбранным TRE (восьмичасовое окно приёма пищи). Кроме того, все группы приняли участие в образовательной программе по средиземноморской диете.

Масса тела, окружность талии и бёдер у людей измерялись в начале исследования, после 12-недельного вмешательства и через 12 месяцев после окончания эксперимента. После 12-недельного эксперимента в группе с привычным питанием наблюдалась средняя потеря веса -1,4 кг (-1,5%), а в группах с TRE она была значительно больше. Так, участники из группы с ранним TRE сбросили в среднем 4,2 кг (4,5%), с поздним TRE - 3,1 кг (3,5%), с самостоятельным выбором - 3,8 кг (3,9%).

В группе с привычным питанием окружность талии уменьшилась на 1,1 см, а окружность бёдер на 1,4 см спустя 12 недель вмешательства, в группе с ранним TRE - на 4,1 см и 4,6 см соответственно, с поздним TRE - на 4,1 см и 3,2 см соответственно, с самостоятельным выбором TRE - на 3,7 см и 3,6 см соответственно.

Через 12 месяцев после окончания вмешательства в группе, которая придерживалась привычного рациона, прирост массы тела составил 0,4 кг. Группам раннего и позднего TRE удалось сохранить большую потерю веса по сравнению с группой обычного питания (-2,2 кг и 2 кг соответственно).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.