

# ΔΙΑΛΕΙΠΟΥΣΑ ΝΗΣΤΕΙΑ



*Γράφει η κα Ηλιάννα Τσικρικού*

*Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, BSc*

*cMSc ΕΚΠΑ- Ιατρική Σχολή Αθηνών*

## **Εισαγωγή**

Η παχυσαρκία είναι μια ασθένεια που πλήττει ολοένα και περισσότερο τον παγκόσμιο πληθυσμό προκαλώντας προβλήματα στην δημόσια υγεία. Η πιο βασική στρατηγική μείωσης του σωματικού βάρους είναι ο περιορισμός της θερμιδικής πρόσληψης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Παρόλο που ακούγεται εύκολη στρατηγική και μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια σωματικού βάρους φαίνεται ότι η συμμόρφωση για κάποια άτομα είναι δύσκολη... Πάνω σε αυτό το πλαίσιο έχουν αναπτυχθεί διάφορες εναλλακτικές προσεγγίσεις και μία από αυτές είναι και η διαλείπουσα νηστεία. Η διαλείπουσα νηστεία έχει ξεκινήσει να έχει ενδιαφέρον από την παρατήρηση της αλλαγής του σωματικού βάρους των μουσουλμάνων κατά τη διάρκεια του ραμαζάνι, όπου για μια περίοδο 30 ημερών νηστεύουν περίπου 14 ώρες την ημέρα, από το πρωί έως τη δύση του ηλίου, και καταναλώνουν συνήθως ένα μεγάλο γεύμα μέχρι να χορτάσουν τις βραδινές ώρες.

Το ερώτημα είναι κατά πόσο η διαλείπουσα νηστεία είναι προτιμότερη σε σχέση με την κλασική δίαιτα... Ας δούμε για αρχή ποια είναι τα σχήματα της και κατόπιν ποια είναι τα αποτελέσματα της βιβλιογραφίας ως προς την απώλεια βάρους.

**METABOLIZEIN**

**Επιστημονικό Διαιτολογικό Κέντρο**

**T. 2104633433**

**Τα κυριότερα σχήματα διαλείπουσας νηστείας (intermittent fasting diet) είναι τα εξής:**

1. Εναλλασσόμενη νηστεία (ή δίαιτα μέρα παρά μέρα): περιλαμβάνει ημέρες πλήρης νηστείας (δηλαδή αποχή από τρόφιμα ή ροφήματα με θερμίδες) οι οποίες εναλλάσσονται από ημέρες ελεύθερης διατροφής.
2. Τροποποιημένο πρωτόκολλο νηστείας: προτείνεται 2 ημέρες την εβδομάδα (μη συνεχόμενες) νηστεία κατά την οποία επιτρέπεται η κατανάλωση θερμίδων 20-25% των συνολικών αναγκών, ενώ όλες τις υπόλοιπες μέρες ακολουθείται ελεύθερη διατροφή.
3. Χρονικά περιορισμένη λήψη τροφής: επιτρέπεται η ελεύθερη κατανάλωση τροφής σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα όπου μετά μεσολαβούν μεγαλύτερα διαστήματα νηστείας. Το πιο γνωστό σχήμα είναι το 16:8 κατά το οποίο επιτρέπεται η ελεύθερη κατανάλωση τροφής και θερμιδογόνων ροφημάτων κατά τη διάρκεια 8 ωρών μέσα στην ημέρα, και στη συνέχεια συνεχόμενες 16 ώρες νηστείας, δηλαδή πλήρης αποχή από θερμιδογόνα τρόφιμα και ροφήματα. Το διατροφικό πρότυπο αυτό υποστηρίζει την πρόσληψη τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας και όχι τη νύχτα, συνήθεια την οποία οι άνθρωποι στην εποχή μας έχουν αλλάξει λόγω της πιεσμένης καθημερινότητας.



## **Έχει αποτέλεσμα η υιοθέτηση της διαλείπουσας νηστείας ως διατροφικό πρότυπο;**

Από διάφορες μελέτες έχουν φανεί ενθαρρυντικά αποτελέσματα μείωσης του σωματικού βάρους, με σταθεροποίηση ή/και μείωση του αισθήματος πείνας, σε συνδυασμό με θερμιδικό περιορισμό ή/και άσκηση. Επίσης, παρατηρούνται διάφορες μεταβολικές προσαρμογές οι οποίες προκαλούν μεγάλη απώλεια λιπώδους ιστού, διατήρηση μυικής μάζας και καλύτερη αποτελεσματικότητα στη διατήρηση της απώλειας του σωματικού βάρους.

Επιπλέον, φαίνεται να έχει και θετικά αποτελέσματα στο γλυκαιμικό έλεγχο, μειώνοντας τα επίπεδα ινσουλίνης πλάσματος και βελτιώνοντας την γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (σε βαθμό παρόμοιο με την κλασική δίαιτα περιορισμού θερμίδων). Λόγω των μεγάλων διαστημάτων χωρίς φαγητό, τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη που ακολουθούν διαλειμματική νηστεία θα πρέπει να προσέχουν για τυχόν υπογλυκαιμίες, ιδιαίτερα αν λαμβάνουν ινσουλίνη ή ινσουλινοεκκριτικά φάρμακα. Καλό θα είναι, να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τροποποίηση της φαρμακευτικής αγωγής.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι μέχρι τώρα στις μελέτες δεν έχουν εμφανιστεί αρνητικές επιδράσεις της διαλειμματικής νηστείας.



## **Υπερτερεί η υιοθέτηση αυτού του διατροφικού σχήματος νηστείας έναντι της κλασσικής διατροφής;**

Η υιοθέτηση της διαλείπουσας νηστείας σε συνδυασμό με μειωμένη κατανάλωση υδατανθράκων και ελεύθερη κατανάλωση πρωτεϊνούχων τροφίμων έχει δείξει αρκετά ενθαρρυντικά αποτελέσματα στη μείωση του συνολικού λίπους, περισσότερο μάλιστα και από την κλασσική δίαιτα.

**Από μελέτες έχει φανεί ότι η απώλεια βάρους μέσω της διαλείπουσας νηστείας είναι αντίστοιχη όσο και με μια κλασσική δίαιτα μειωμένων θερμίδων, γεγονός που υποδεικνύει ότι η σημαντικότερη παράμετρος για τη μείωση του σωματικού βάρους είναι οι συνολικές θερμίδες που λαμβάνει κάποιος μέσω της διατροφής του και όχι ο χρόνος ή η ημέρα που τις καταναλώνει. Βέβαια σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι, ανεξαρτήτως ποιο διατροφικό πρότυπο ακολουθείτε, είναι καλύτερο οι περισσότερες θερμίδες να καταναλώνονται τις πρωινές ώρες καθώς η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού το βράδυ έχει συσχετιστεί με την πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας.**

## **Συμπέρασμα**

Η μείωση του σωματικού βάρους καθώς και η διατήρηση του απολεσθέντος βάρους μπορεί να επιτευχθεί με πολλά διατροφικά σχήματα, συμπεριλαμβανομένου και της διαλείπουσας νηστείας, αρκεί να γίνει αλλαγή συνηθειών με τέτοιο τρόπο ώστε ο διατιώμενος να μπορεί να τις ακολουθήσει στην καθημερινότητά του και να πειθαρχεί σε αυτές. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός ως προς τις διατροφικές συνήθειες, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, το ιατρικό ιστορικό και γενικά την καθημερινότητά του. Δεν υπάρχει μόνο ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση του σωματικού βάρους, αρκεί να υιοθετηθεί ένα διατροφικό πρότυπο μειωμένων θερμίδων το οποίο να εστιάζει στην καλή ποιότητα επιλογών τροφίμων καθώς και στην προαγωγή της υγείας.