

Трехдневное голодание способствует восстановлению иммунной системы. К такому выводу пришли ученые из Университета Южной Калифорнии.

Исследователи давно спорят о вреде и пользе голодания. С одной стороны, оно способствует потере веса, снижению уровня триглицеридов в организме и замедлению признаков старения. С другой — многие диетологи и медицинские специалисты убеждены в том, что голодание является в большей степени модной тенденцией, которая несет в себе риск для здоровья. Они утверждают, что голодание часто приводит к перееданию и набору веса, а не его потере. Кроме этого, оно ограничивает потребление не только нездоровой пищи, но и полезной, необходимой нашему организму.

Существует множество схем голодания, воздержание от твердой пищи может длиться и 14-18 часов, и 2-3 дня. У каждой схемы есть свои преимущества и недостатки, можно постараться найти оптимальный для себя вариант.

Ученые из Университета Южной Калифорнии выяснили, что голодание способно обновить клетки иммунной системы. Они попросили участников исследования голодать по два-четыре дня на регулярной основе в течение шести месяцев. При продолжительном голодании у людей начали снижаться лейкоциты, а при возобновлении приема пищи клетки крови восстанавливали свое количество.

Исследование показало, что при голодании в организме срабатывает «переключение», дающее команду начать «восстановление гемопоэтической системы на основе стволовых клеток». Это заставило организм использовать свои запасы глюкозы, жира и кетонов, а также начать разрушать большое количество лейкоцитов. Потеря лейкоцитов дала сигнал организму обновить клетки иммунной системы. Также у голодавших заметно снизилась выработка фермента протеинкиназы А (гормона, связанного с повышенным риском развития онкологии).

Профессор Вальтер Лонго, к.ф.н., руководитель исследования поясняет: «Когда вы голодаете, система пытается сэкономить энергию, а одно из того, что может сделать организм, чтобы сэкономить энергию, — это переработать множество иммунных клеток, которые не нужны, особенно те, которые могут быть повреждены».

По мнению соавтора исследования Тани Дорфф, врача, доцента клинической медицины при Норрис USC Всесторонний Онкологический центр, результаты этого исследования показывают, что голодание может смягчить некоторые вредные последствия химиотерапии. «Хотя химиотерапия и спасает жизни, она в значительной степени повреждает иммунную систему», — говорит ученый. Она также подчеркнула, что любое диетическое вмешательство должно проводиться только под руководством врача.

«Исследование калифорнийских ученых требует дополнительных подтверждений, но сам факт того, что есть способ сгладить последствия химиотерапии, вселяет надежду», — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». — Прежде чем испробовать методы голодания на себе, обязательно проконсультируйтесь с врачом».