magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 27. 10. 2018 | Ing. Petr Havlíček

Půsty přinášejí řadu zdravotních výhod, ale mají i svá rizika

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pusty-prinaseji-radu-zdravotnich-vyhod,-ale-maji-i-sva-rizika__s10012x11226.html

V poslední době je lačnění v hledáčku odborníků, kteří stále více prokazují, že nepohodlí, způsobené občasným či pravidelným lačněním (používejme raději tento termín, který považuji za vhodnější) přináší celou řadu zdravotních výhod. Nicméně, můžeme říci, že se jedná o způsob stravování, který není vhodný pro každého a v každé situaci.

Jaký prospěch nám lačnění může přinést

- **1. Snížení inzulínové rezistence**

Inzulinová rezistence znamená poruchu v účinku inzulinu, kdy normální hladiny

inzulinu v krvi vyvolávají nižší biologickou odpověď. Důsledkem inzulínové rezistence je pak celá řada zdravotních problémů, jako je obezita, diabetes II. typu, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a další. Snížením inzulínové rezistence můžeme **zvýšit citlivost těla na inzulín**, což mu umožní efektivněji přenášet glukózu z krve do buněk a redukovat i problémy, asociované s inzulínovou rezistencí. A právě přerušované lačnění se ukazuje jako jeden z velmi účinných způsobů, jak snížit a stabilizovat hladinu glukózy v krvi a tím snížit i inzulínovou rezistenci.

- **2. Snížení množství tělesného tuku**

Obezita je považována za celosvětovou pandemii. Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 2017 zveřejnila alarmující data za rok 2016: více než 1,9 miliardy lidí na světě má nadváhu a více než 650 milionů lidí bylo obézních.

Přerušovaný půst je v současné době jednou z populárních praktik pro snížení hmotnosti a s největší pravděpodobností zcela oprávněně. V letošním roce proběhla analýza studií, které se věnovaly této problematice. Toto kvalitativní **systematické přezkoumání potvrdilo**, že přerušované **lačnění je účinné při úbytku hmotnosti** jak u lidí s normální hmotností, tak i u jedinců, trpících nadváhou či obezitou. A tyto výsledky jsou srovnatelné se stravováním se sníženou energetickou hodnotou. Přerušovaný půst se zároveň ukázal jako efektivnější pro zachování aktivní tělesné hmoty při redukcích hmotnosti oproti

kalorické restrikci.

- **3. Zvýšení produkce růstového hormonu (HGH)**

HGH je důležitý hormon produkovaný hypofýzou a hraje **klíčovou roli v růstu, složení těla, opravách buněk a metabolismu.** HGH také **zvyšuje svalový růst, sílu a výkon** a pomáhá při zotavování se z poranění a nemoci.

Nižší hladiny HGH mohou negativně ovlivnit kvalitu života (včetně nárůstu tukové tkáně) a zvýšit riziko onemocnění. Nízké hladiny HGH se taktéž spojují s rychlejším stárnutím, a proto řada světových celebrit oddaluje svoje stárnutí zneužíváním HGH. Produkce HGH vrcholí v období dospívání a tak, jak stárneme, jeho produkce se pozvolna snižuje. A my si sami tuto produkce dále snižujeme kontinuální konzumací a nadbytkem sacharidů ve stravě.

Přerušované **lačnění může pomoci optimalizovat produkci HGH** dvěma hlavními způsoby: za prvé, může vám pomoci snížit množství tělesného tuku, který negativně ovlivňuje produkci HGH. Za druhé, hladiny inzulínu zůstanou stabilnější po většinu dne, protože inzulin se uvolňuje v v období, kdy jíte. Výzkum prokazuje, že zvýšené hladiny inzulínu narušují produkci přirozeného HGH. Takže nikoho asi nepřekvapí to, že celá řada studií potvrzuje fakt, prodloužená doba lačnění zvyšuje produkci růstového hormonu.

- **4. Snížení hladiny triglyceridů a cholesterolu**

Jedním z hlavních zdravotních problémů, se kterými se západní populace potýká, je zhoršení lipidového profilu v krvi – zvýšení hladin triglyceridů, celkového cholesterolu a LDL a pokles HDL, což jsou rizikové faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění, které jsou celosvětově hlavní příčinou úmrtí. Některé studie naznačují, že přerušované lačnění může pomoci zlepšit lipidový profilů. Nicméně, těchto studií není ještě mnoho a vyžadují další analýzy.

Ve výčtu pozitiv bychom mohli pokračovat i nadále. Studií se objevuje poměrně velká množství, nicméně je třeba ještě vydržet pro objektivní závěry, neboť často nejsou prováděny na dostatečně velkém vzorku, či trvají nedostatečně dlouhou dobu nebo byly prováděny pouze na zvířatech. Z možných pozitivních efektů přerušovaného lačnění je možné zmínit pozitivní **vliv na autoimunitní onemocnění díky změnám střevní mikrobioty**, prodloužení délky života, posílení funkce mozku a potlačení neurodegenerativních onemocněni, snížení hladiny zánětlivých markerů.

Lačnění není bez rizika a není pro každého

Asi bychom našli i celou řadu dalších pozitiv, podložených studiemi, nicméně není všechno jen růžové. Jinými slovy, jakákoli forma přerušovaného lačnění

není zcela bez rizika či vedlejších účinků a není vhodné pro každého.

- Při přerušovaném lačnění se může u některých lidí objevit **nízký krevní tlak, hypoglykémie, migrény, únava a podrážděnost**. Přerušované lačnění není vhodné při některých onemocněních, například při diabetu I. typu, při poruchách příjmu potravy a dalších psychiatrických onemocněních, při plánování těhotenství, v těhotenství či kojení a pro děti. Přerušované lačnění se špatně aplikuje při nepravidelném životním stylu, častém cestování či v případě výkonnostního či vrcholového sportu nebo při těžké fyzické práci. Zvažte přerušované lačnění i v případě, že léky, které užíváte, jsou vázány na příjem jídla.

Pokud se tedy rozhodnete vyzkoušet přerušované lačnění, **vždy se poraďte s odborníkem** a vyberte systém, který vám bude nejlépe vyhovovat. A pokud trpíte jakýmkoli onemocněním, proberte to i se svým ošetřujícím lékařem.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz