

تازه‌های علمی درباره گرسنگی‌های دوره‌ای

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد داشتن گرسنگی دوره‌ای در طی روز می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کند. عمر دراز همراه با سلامتی یکی از آرزوهای دیرینه انسان است. محققان راه‌های متفاوت و سبک‌های زندگی مختلفی را برای طول عمر و به تاخیر انداختن عوارض پیری پیشنهاد کرده‌اند.

۱. به تاخیر انداختن بیماری‌های پیری

تحقیقات در آزمایشگاه علوم اعصاب در موسسه ملی پیری آمریکا نشان می‌دهد گرسنگی دوره‌ای یک سری از بیماری‌های پیری را به تاخیر می‌اندازد. رژیم‌هایی که در آن برای ساعاتی در شبانه روز هیچ کالری به بدن نمی‌رسد و تنها باید آب و نوشیدنی‌های بدون کالری نوشید.

۲. مقاوم شدن در مقابل ابتلا به آلزایمر و به تعویق انداختن از دست دادن حافظه

چندین آزمایش برای تاثیر گرسنگی گاه به گاه بر بدن انجام شده است که شامل موش‌های آزمایشگاهی هستند که در طول ۲۴ ساعت گرسنگی می‌کشند و در روز بعد هر چی بخوانند می‌توانند بخورند. در این حالت متوجه شدند که سلول‌های مغز در مقابل بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون مقاوم می‌شوند. مهمترین تاثیر را بر مغز می‌گذارد که از دست رفتن حافظه را به تعویق می‌اندازد.



موش‌هایی که تحت این رژیم قرار گرفتند نه تنها طول عمر بیشتری دارند بلکه بین ۶ ماه تا یک سال دیرتر دچار آلزایمر و از دست دادن حافظه‌شان شدند که در مقایسه با انسان یعنی به تاخیر انداختن این بیماری از ۵۰ سال به ۸۰ سالگی می‌باشد.

وقتی مغز موش‌هایی که تحت گرسنگی گاه به گاه قرار گرفته بودند بررسی شد، متوجه شدند که سلول‌های عصبی مغز بیشتر فعال شدند و در ترکیب شیمیایی این سلول‌های عصبی تغییری ایجاد می‌شود که باعث بهتر کار کردن این سلول‌ها در مغز می‌شود.

۳. کاهش گلوکز خون و پیشگیری از دیابت

همچنین سال‌هاست که ثابت شده است که گرسنگی دادن به بدن باعث کاهش گلوکز می‌شود که برای بیماری قند بسیار موثر است.



این محققان ۳ روش گرسنگی دادن به بدن را پیشنهاد می‌کنند:

۱. غذا نخوردن برای ۱۶ ساعت در طول شبانه روز
 ۲. گرسنگی یک روز در میان که در روزهای گرسنگی که فرد فقط یک وعده غذا تا حداکثر ۵۰۰ کالری می‌خورد.
 ۳. گرسنگی دو روز در هفته: در این دو روز فقط ۵۰۰ کالری در یک وعده می‌توان خورد.
- ✚ در همه این حالات نوشیدن آب در طول ساعات گرسنگی توصیه می‌شود.



محققان می‌گویند با گرسنگی گاه به گاه بدن در حالتی از ترمیم قرار می‌گیرد و وقتی متوجه می‌شود غذایی برای هضم و استفاده وجود ندارد به دنبال غذا در بافت‌های دیگر می‌گردد و در عین حال فرصت برای بافت سازی و ترمیم پیدا می‌کند و کارکرد اندام-های بدن را بهبود می‌بخشد.

۴. کاهش فشار خون و افزایش مقاومت در برابر استرس

این روند در قلب باعث کاهش فشار خون و افزایش مقاومت در برابر استرس می‌شود.

۵. کاهش سطح IGF1 در کبد (هورمون شبه انسولینی که خطر بروز سرطان را افزایش می‌دهد)

در کبد باعث پایین آمدن سطح IGF1 می‌شود. بالا بودن این سلول‌های شبه انسولینی در بدن خطر چند نوع سرطان را افزایش می‌دهد.

✚ در حال حاضر پژوهشگران در حال تحقیقات بیشتر بر روی تاثیر گرسنگی بر سرطان پستان و دیگر تومورها در بدن انسان هستند.



