

*Лебедева Мария Сергеевна  
студентка 3 курса бакалавриата,  
факультет химической технологии и биотехнологии  
Московский Политехнический университет,  
Россия, г. Москва  
e-mail: leb.maria@internet.ru*

*Научный руководитель: Железнякова Марина Витальевна  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Московский Политехнический университет  
Россия, г. Москва*

## **НЕКОТОРЫЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИНТЕРВАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ**

*Аннотация: В данной статье рассмотрены некоторые аспекты влияния интервального голодания на человека. Из плюсов можно выделить уменьшение веса, улучшение самочувствия, а из минусов – малая изученность, тяжесть исполнения в условиях социальной жизни, возможная неэффективность.*

**Ключевые слова:** диета, интервальное голодание, ограниченное питание.

*Lebedeva Mariya Sergeevna  
3d year bachelor student  
faculty of chemical technology and biotechnology  
Moscow Polytech University  
Russia, Moscow*

*Scientific advisor: Zheleznyakova Marina Vitalievna  
senior lecturer of the Department of Physical Education  
Moscow Polytech University  
Russia, Moscow*

## **POSITIVE EFFECT OF MODERATE PHYSICAL EXERTION ON HUMAN MENTAL ACTIVITY**

*Abstract: This article discusses some aspects of the effect of interval fasting on humans. Of the advantages, one can see weight loss, improvement of well-being, and of the minuses – lack of study, the severity of performance in conditions of social life, possible inefficiency.*

**Key words:** diet, interval fasting, limited nutrition.

Интервальное голодание как одна из практик, помогающих сбросить лишний вес и поддержать своё тело в хорошей форме, - достаточно популярное явление в современном мире. Однако люди, прибегающие к этому способу, зачастую не задумываются о влиянии такого питания на организм, а ведь любое, даже самое полезное, увлечение может нанести непоправимый вред при неправильном подходе. В данной статье рассматриваются некоторые положительные и отрицательные стороны интервального голодания.

Для начала нужно разобраться, что же это за практика. Существует несколько вариантов. Самые распространённые: 5/2 (пять дней человек питается обычно, а два непоследовательно идущих дня — голодает, употребляя только питьевую воду); 14/10 (человек голодает в течение 14 часов, а 10 часов может есть, как обычно); 16/8 (голод в течение 16 часов, 8 часов можно принимать пищу) [1]. Конечно, существуют и другие интервалы, но эти применяются и рекомендуются чаще всего.

Влияние интервального голодания на организм рассматривалось многими учёными, однако большинство исследований проводилось на животных, не на человеке. На данный момент существует чуть более 20 исследований, поведённых именно на людях. У многих учёных голодание давало положительный результат. Например, в анализе 27 экспериментов, описанных в статье Welton S. et al. [2], во всех экспериментах интервальное голодание вызывало потерю массы тела от 0,8% до 13,0% от исходной, причём снижение веса происходило вне зависимости от изменений в рационе. В исследованиях длительностью от 2 до 12 недель ИМТ упал примерно на 4,3% до среднего значения 33,2 кг/м<sup>2</sup>. При этом чувство голода либо было стабильным, либо снижалось. По мнению автора, интервальное голодание может стать отличной стратегией для снижения веса при ожирении, но долгосрочные последствия для здоровья человека необходимо продолжить исследовать. Положительные результаты дали также исследования Mattson M. K. et al. на грызунах и обезьянах [3], исследования Cienfuegos S. et al. на нескольких группах людей [4], эксперимент K. Gabel et al. на группе людей с ожирением [5] и другие. Также в

большинстве исследований с положительными для человека результатами не были зафиксированы побочные эффекты.

Но есть и исследования, показывающие несостоятельность данного метода. В анализе Cho Y. et al. [6] заметной разницы между «голодающей» и контрольной группы не наблюдалось. Однако большинство исследований всё же говорит о пользе такого метода под строгим контролем наблюдателя и с точным соблюдением режима питания.

Несмотря на потенциальные преимущества для здоровья, рекомендации интервального голодания, так распространённые в наши дни в масс-медиа, могут считаться не вполне обоснованными, поскольку клинические испытания данного подхода на людях ограничены, краткосрочны, разнородны по исследуемым популяциям и зачастую дают противоречивые результаты [7]. Кроме того, ИГ имеет несколько значительных ограничений, которые могут сдерживать его внедрение. Одним из наиболее значимых лимитирующих моментов является дневное окно приема пищи до 16–18 ч, поскольку его трудно соблюдать без отрыва от социальной, трудовой жизни. В том числе потому что совместный приём пищи в кругу знакомых, друзей или родственников является одним из важных культурных обрядов, и, не соблюдая этот «ритуал», человек может оказаться в социальной изоляции, ведущей к различным потенциальным проблемам вплоть до депрессивного расстройства. Кроме того, рабочий режим не всегда может позволить человеку есть именно в то время, в которое он должен согласно своей диете. Далекое не каждая профессия может выделить свободные 10 минут на приём пищи вне графика.

Подводя итог, можно сказать, что интервальное голодание – это многообещающая и интересная практика, которая, вероятно, может стать новым прорывным способом борьбы с ожирением, особенно в условиях малоподвижного образа жизни. Однако в нынешних условиях проведено недостаточно массовых исследований, которые могли бы дать точную информацию о долговременных последствиях, побочных эффектах и истинной

эффективности данного метода. Потому необходимо дальше изучать его, а применять с осторожностью и под строгим контролем врача.

### Список литературы:

1. Евсеев А.Б. К вопросу о влиянии интервальной диеты на организм человека // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. № 9. С. 410-416.

2. Welton S., Minty R., O'Driscoll T., Willms H., Poirier D., Madden S., Kelly L. Intermittent fasting and weight loss: Systematic review // Canadian Family Physician. 2020. V. 66. № 2. Pp. 117-125.

3. Mattson, M. P., & Wan, R. Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems // The Journal of nutritional biochemistry. 2005. № 16(3). Pp. 129-137.

4. Cienfuegos S, Gabel K, Kalam F, et al. Effects of 4- and 6-h Time-Restricted Feeding on Weight and Cardiometabolic Health: A Randomized Controlled Trial in Adults with Obesity // Cell Metab. 2020. № 32(3). Pp. 366-378.

5. Gabel K, Hoddy KK, Haggerty N, et al. Effects of 8-hour time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults: A pilot study // Nutr Healthy Aging. 2018. № 4(4). Pp. 345-353.

6. Cho Y., Hong N., Kim K. W., Lee M., Lee Y. H., Lee Y. H., Lee B. W. The effectiveness of intermittent fasting to reduce body mass index and glucose metabolism: a systematic review and meta-analysis // Journal of clinical medicine. 2019. V. 8. №10. Pp. 1645.

7. Берковская М.А., Гурова О.Ю., Хайкина И.А., Фадеев В.В. Питание, ограниченное по времени, как новая стратегия терапии ожирения и коморбидных состояний // Проблемы эндокринологии. 2022. Т. 68. № 4. С. 78-91.