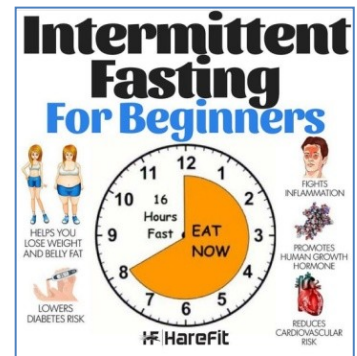


## ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ



### Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Είναι ένα είδος διατροφικού μοντέλου που ακολουθεί συγκεκριμένο μοτίβο γευμάτων, σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους κατά τις οποίες καταναλώνουμε το φαγητό μας ενώ ακολουθούμαστε αρκετές ώρες πλήρους αφαγίας (από 12 ώρες μέχρι και 36 ώρες), κατ' επανάληψη.

Αναφέρεται και με τον όρο "Διαλείπουσα Νηστεία" ή "Διαλειμματική Δίαιτα" ή "Διαλειμματική Διατροφή" ή στα αγγλικά "INTERMITTENT FASTING - IF"

Φαίνεται λοιπόν πως τα άτομα που ακολουθούν αυτόν τον τύπο διατροφής έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες μακροζωίας καθώς δείχνουν ότι διατηρούν :

- μειωμένο κίνδυνο εμφάνιση Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2
- μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ή επιδείνωσης αρτηριακής υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων
- μεγαλύτερες πιθανότητες βελτίωσης της παχυσαρκίας
- μειωμένο κίνδυνο για μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος
- συνολική βελτίωση όλου του Μεταβολικού Συνδρόμου και των συνεπειών του
- μειωμένο κίνδυνο για ανάπτυξη νευροεκφυλιστικών παθήσεων (Alzheimer, Parkinson κ.α.)
- μειωμένο κίνδυνο διασποράς καρκίνου ή βελτίωσης στην ανταπόκριση της χημειοθεραπείας
- μείωση του κινδύνου εμφάνισης φλεγμονωδών και συστηματικών αυτοάνοσων νοσημάτων όπως ρευματοειδούς αρθρίτιδας, λύκου, νόσου Crohn κλπ
- αντιγηραντικά οφέλη στα κύτταρα του οργανισμού

\* Θα πρέπει να τονίσουμε ότι οι περισσότερες γνώσεις προέρχονται από μικρό αριθμό μελετών σε ανθρώπινους πληθυσμούς οι οποίες επίσημα δεν έχουν όλες ολοκληρωθεί. Τα αναφερόμενα στο διατροφικό αυτό μοντέλο αποδεικνύονται περισσότερο από πολλές μελέτες που έγιναν σε ποντίκια.

### Οι συνηθέστεροι τύποι (μοτίβα) της Διαλειμματικής Νηστείας

#### 1) 1:1 = Εναλλασσόμενη Ημερήσια Νηστεία (Alternative-Day Fasting)

- 1 ημέρα τρώμε κανονικά

- 1 ημέρα καθόλου ή 20-25% των ημερήσιων θερμίδων (500-600)

\* Είναι δύσκολη, παρουσιάζεται έντονη πείνα, με μέτρια αποτελέσματα στην απώλεια βάρους

#### 2) 5:2 = Τροποποιημένα Σχήματα Νηστείας (Modified Fasting Regimen)

- 5 ημέρες την εβδομάδα τρώμε κανονικά και

- 2 μη συνεχόμενες ημέρες της εβδομάδας μόνο το 20-25% των θερμίδων.

\* Μικρή βελτίωση βάρους, καλή ανταπόκριση χωρίς ιδιαίτερη πείνα.

#### 3) 16:8 = Χρονικά Περιορισμένη Νηστεία (Time-Restricted Feeding)

- 16 ώρες πλήρους και αυστηρής νηστείας, μόνο: νερό, τσάι-αφεψήματα σκέτα και καφέ (χωρίς γάλα). Λέγεται και "παράθυρο καθαρισμού" του οργανισμού.

- 8 ώρες της ημέρας τρώμε, επιλέγοντας αυτό το χρονικό διάστημα που μας βολεύει από το 1ο γεύμα της ημέρας μέχρι το τελευταίο (το λέμε και "παράθυρο οικοδόμησης" του οργανισμού).

### Χρήσιμες συστάσεις στην εφαρμογή της Διαλειμματικής Νηστείας

Αν και δεν υπάρχει περιορισμός σε ποσότητα φαγητού τις ώρες που τρώει κανείς όταν ακολουθεί αυτή την διατροφή, φαίνεται ότι συνολικά καταναλώνονται λιγότερες ημερήσιες θερμίδες. Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να υπάρχει μια σωστή και υγιεινή επιλογή τροφών, π.χ. μεσογειακή διατροφή και όχι κατεργασμένες τροφές, κορεσμένα λιπαρά, τρανς λιπαρά, παχιά

κρέατα κλπ. Επιτρέπεται η κατανάλωση στέβια. Είναι προτιμότερο (αλλά όχι υποχρεωτικά απαραίτητο) το επιλεγμένο δωρο κατανάλωσης τροφών να εντάσσεται στον φυσιολογικό κερκάρδιο ρυθμό του οργανισμού, δηλαδή το **τελευταίο γεύμα νωρίς μέχρι τις 20:00 ή 21:00**. Αυτό διότι άλλη έκκριση έχει π.χ η ινσουλίνη ή η κορτιζόνη το πρωί και άλλη τη νύχτα, όποτε είναι και διαφορετικός ο ρυθμός του μεταβολισμού. Έχει βρεθεί ότι όσοι εργάζονται σε νυχτερινές βάρδιες και καταναλώνουν πολύ φαγητό εκείνες τις ώρες, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες ανάπτυξης μεταβολικού συνδρόμου. Κατά την έναρξη μιας τέτοιας διατροφής, προκειμένου να επιτευχθεί ευκολότερη προσαρμογή, μπορεί κανείς να ξεκινήσει το σχήμα: **12:12** :12 ώρες τρώμε : 12 δεν τρώμε για 5 ημέρες, στη συνέχεια το σχήμα: **14:10** για άλλες 5 ημέρες και να καταλήξει στο τελικό:**16:8** ή ακόμα και στο **20:4**.

### **Εφαρμογή και μελέτες παρατήρησης για την διαλειμματική νηστεία σε συγκεκριμένους πληθυσμούς**

**Α) Οι μουσουλμάνοι**, την περίοδο του ιερού μήνα του ΡΑΜΑΖΑΝΙΟΥ, δεν τρώνε τίποτα από την ανατολή μέχρι τη δύση του ηλίου (από 11 έως και 22 ώρες). Σε αρκετούς παρατηρήθηκε μείωση στο βάρος το οποίο δεν ανακτήθηκε ολόκληρο στην πορεία, μειώθηκε η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) στους διαβητικούς, παρατηρήθηκε μείωση στον αριθμό τριγλυκεριδίων, χοληστερόλης και LDL (αύξηση της καλής HDL στις γυναίκες) και μείωση των δεικτών φλεγμονής.

**Β) Σε 2337 γυναίκες με καρκίνο του μαστού** για 7 χρόνια το ιατρικό περιοδικό Jama Oncology, στο οποίο δημοσιεύθηκε, αναφέρει ότι όσες ακολουθούσαν πρόγραμμα διαλειμματικής νηστείας για λιγότερο από 12-13 ώρες είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο υποτροπής σε σύγκριση με όσες έμεναν νηστικές περισσότερες από 12-13 ώρες. Ήδη 2 κλινικές μελέτες στην Καλιφόρνια και στο Μιλάνο χρησιμοποιούν την διαλειμματική νηστεία υποβοηθητικά της χημειοθεραπείας. Αναμένουμε αποτελέσματά τους.

Πιθανότατα το όφελος που ίσως προσφέρει αυτό το μοντέλο διατροφής σε κάποιους καρκινοπαθείς, να οφείλεται στο γεγονός ότι τα καρκινικά κύτταρα έχουν 10 έως 50 φορές περισσότερους υποδοχείς ινσουλίνης σε σχέση με τα φυσιολογικά κύτταρα. Άρα η ζωή τους εξαρτάται από τον αερόβιο μεταβολισμό της γλυκόζης ως καύσιμη ύλη (άρα από τις ώρες που κάποιος τρώει). Συνεπώς η εφαρμογή διαλειμματικής νηστείας ίσως να δημιουργεί συνθήκες που εκλαμβάνονται από το καρκινικό κύτταρο ως περίοδος “αστίας” για το ίδιο, άρα και την διαίρεσή του (πολλαπλασιασμό) που δείχνει να μειώνεται σημαντικά. Αν επιπροσθέτως και το φαινόμενο της “αυτοφαγίας” έχει επίδραση στο καρκινικό κύτταρο, δεν αποκλείεται να παρατηρούνται και αντικαρκινικές ιδιότητες κατά την εφαρμογή του διαλειμματικού τρόπου διατροφής.

**Γ) Πρόσφατα, καθηγητές του ΕΚΠΑ** (κος Τεντολούρης, κα Πάσχου και αρκετοί άλλοι), ανέλυσαν μια τελευταία μελέτη από έγκριτο ιατρικό σύγγραμμα, αναφερόμενοι στα οφέλη της διαλειμματικής νηστείας και στην έκβαση της νόσου COVID-19. Μπορεί η διαλειμματική νηστεία να μην μείωσε την πιθανότητα μόλυνσης με τον ιό SARS-CoV-2, αλλά μείωσε σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρής νόσησης, νοσηλείας και θανατηφόρου έκβασης. Φαίνεται πως αυτή η δίαιτα-διατροφή αρχίζει να αποκτά ολοένα και περισσότερους υποστηρικτές.

### **Οδηγίες διατροφής κατά την εφαρμογή της διαλειμματικής νηστείας**

**Προτιμούνται:** γαλοπούλα, κοτόπουλο, ψάρια, άπαχο μοσχάρι ή χοιρινό, αυγά, γάλα χαμηλών λιπαρών όπως και τυρί ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, πολύσπορο ψωμί, δημητριακά ολικής, όσπρια, αβοκάντο, πράσινα λαχανικά, σπανάκι, ξηροί καρποί, φρούτα.

**Αποφεύγονται:** ζάχαρη, λευκό ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά (εξαιρούνται σε μικρές ποσότητες τα ολικής άλεσης), κορεσμένα και τρανς λιπαρά (πχ λουκάνικα, πατατάκια κλπ), σιρόπια, αλκοόλ (όχι πάνω από 2-3 φορές την εβδομάδα σε μικρή ποσότητα).

Για καλύτερα αποτελέσματα οι προτεινόμενες τροφές πρέπει να συνδυάζονται με άσκηση.

#### **ΕΝΑ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 16:8**

- ώρα **10:00** = γιαούρτι και φρούτο ή γάλα άπαχο με δημητριακά ολικής
- ώρα **12:00-13:00** = γεύμα και σαλάτα
- ώρα **16:00-17:00** = τoστ ή φρουτοσαλάτα
- ώρα **18:00** = τονοσαλάτα ή γεύμα πρωτεΐνης με σαλάτα
- **μέχρι την άλλη ημέρα το πρωί**, μόνο νερό, τσάι ή καφέ σκέτο.

#### **ΠΛΑΤΩΝΑΣ: <<νηστεύω για καλύτερη διανοητική και σωματική ευρυθμία>>**

Τα σχήματα διαλειμματικής νηστείας ίσως αποτελέσουν την ενδεδωμένη προσέγγιση στην απώλεια βάρους και τη βελτίωση της υγείας, για πολλούς από εμάς. Σίγουρα απαιτούνται μελέτες που να μπορέσουν να δώσουν όλα τα εχέγγρα και τις αποδείξεις, ώστε το διατροφικό αυτό μοντέλο να αποτελέσει ένα επιπρόσθετο όπλο στην μεταβολική μας προστασία.