گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۲۳۴۶۶
یکشنبه ۳ اسفند ۱۴۰۴ ۱۰:۱۵

فواید و مخاطرات روزه‌داری در مطالعات علمی؛ از اتوفاژی تا تنظیم قند خون

روزه‌داری زیر ذره‌بین پژوهش‌های نوین

در سال‌های اخیر، موجی از پژوهش‌های علمی به بررسی اثرات روزه‌داری بر سلامت انسان پرداخته است؛ پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند این الگوی تغذیه‌ای می‌تواند از کاهش التهاب و بهبود عملکرد سلولی گرفته تا تنظیم قند خون و کاهش وزن، نقش مهمی در سلامت ایفا کند. با این حال، متخصصان هشدار می‌دهند که روزه‌داری برای همه مناسب نیست و برخی افراد ممکن است در معرض خطرات جدی قرار بگیرند.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، روزه‌داری، که قرن‌ها در قالب آیین‌های مذهبی و سنت‌های فرهنگی در جوامع مختلف رواج داشته، اکنون به یکی از موضوعات مهم پژوهش‌های پزشکی و علوم زیستی تبدیل شده است. افزایش شیوع بیماری‌های متابولیک، چاقی و اختلالات مرتبط با سبک زندگی، توجه دانشمندان را به الگوهای تغذیه‌ای جایگزین جلب کرده است؛ الگوهایی که روزه‌داری در صدر آن‌ها قرار دارد.

مکانیسم‌های زیستی: از اتوفاژی تا تنظیم هورمون‌ها

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که روزه‌داری مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیک را در بدن فعال می‌کند. یکی از مهم‌ترین این تغییرات، اتوفاژی است؛ فرایندی که طی آن سلول‌ها اجزای آسیب‌دیده یا ناکارآمد خود را تجزیه و بازیافت می‌کنند. فعال شدن اتوفاژی با کاهش التهاب، بهبود سلامت سلولی و کاهش خطر برخی بیماری‌های مزمن مرتبط دانسته شده است.

در کنار این، کاهش دریافت کالری در دوره‌های مشخص باعث بهبود حساسیت به انسولین می‌شود؛ عاملی که نقش مهمی در پیشگیری از دیابت نوع ۲ دارد. برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که روزه‌داری می‌تواند فشار خون، چربی خون و شاخص‌های التهابی را در افراد سالم کاهش دهد.

فواید متابولیک و قلبی–عروقی

مرورهای نظام‌مند منتشرشده در مجلات معتبر پزشکی نشان می‌دهند که روزه می‌تواند به کاهش وزن پایدار و بهبود شاخص‌های قلبی–عروقی کمک کند. این الگوها معمولاً شامل دوره‌هایی از محدودیت زمانی غذا خوردن هستند—برای مثال ۸ ساعت غذا خوردن و ۱۶ ساعت روزه‌داری.

پژوهشگران می‌گویند این الگوها نه‌تنها مصرف کالری را کاهش می‌دهند، بلکه ریتم شبانه‌روزی بدن را نیز تنظیم می‌کنند؛ عاملی که در سلامت متابولیک نقش کلیدی دارد.

یافته‌های حیوانی: افزایش طول عمر و تقویت سلول‌های بنیادی

در مدل‌های حیوانی، روزه‌داری نتایج چشمگیری داشته است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که محدودیت کالری و روزه می‌تواند طول عمر را افزایش دهد، فعالیت سلول‌های بنیادی را تقویت کند و حتی سرعت پیری را کاهش دهد. البته دانشمندان تأکید می‌کنند که این یافته‌ها هنوز به‌طور کامل به انسان قابل تعمیم نیست و نیاز به پژوهش‌های انسانی بیشتری وجود دارد.

چه کسانی نباید روزه بگیرند؟

در کنار فواید، روزه‌داری می‌تواند برای برخی افراد خطرناک باشد. نوسانات شدید قند خون، افت فشار، سردرد، خستگی و تحریک‌پذیری از جمله عوارض شایع در روزهای ابتدایی هستند. اما خطرات جدی‌تر در گروه‌های زیر دیده می‌شود:

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲

بیماران قلبی، کلیوی یا کبدی

سالمندان با ضعف جسمی

زنان باردار یا شیرده

افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند

افراد با سابقه اختلالات خوردن

متخصصان تأکید می‌کنند که این افراد باید تنها با نظر پزشک روزه بگیرند.

روزه‌داری همیشه بهتر از رژیم کم‌کالری نیست

برخی مرورهای علمی نشان داده‌اند که روزه لزوماً کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم‌های کم‌کالری ایجاد نمی‌کند. به گفته پژوهشگران، پایداری رفتار تغذیه‌ای مهم‌تر از نوع رژیم است و انتخاب الگوی مناسب باید بر اساس شرایط فردی انجام شود.

جمع‌بندی

در مجموع، شواهد علمی نشان می‌دهند که روزه‌داری می‌تواند برای بسیاری از افراد مفید باشد و اثرات مثبتی بر سلامت متابولیک، عملکرد سلولی و شاخص‌های التهابی داشته باشد. اما این الگو یک نسخه واحد برای همه نیست. متخصصان توصیه می‌کنند افراد پیش از شروع روزه‌داری—به‌ویژه اگر بیماری زمینه‌ای دارند—با پزشک مشورت کنند تا از مزایا بهره‌مند شوند و از خطرات احتمالی دور بمانند.

منبع: healthy benefits of fasting

تنظیم کننده: علیرضا آتشی