

ПОЛЕЗНО ЛИ ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?



Существующие данные позволяют предположить, что голодание может способствовать улучшению настроения и предотвращению беспокойства

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ГОЛОДАНИЕ?	3
ВЛИЯНИЕ ГОЛОДАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.....	4
ГОЛОДАНИЕ И РАБОТА МОЗГА	5
ГОЛОДАНИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА.....	6
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОМУ ГОЛОДАНИЮ	7
РИСКИ ГОЛОДАНИЯ	8
ИТОГ	9
ИСТОЧНИКИ.....	11

Похоже, что в наши дни голодание стало своего рода увлечением здоровьем и его сторонники гарантируют всевозможные результаты, от быстрой потери веса до повышения ясности ума. Существуют убедительные доказательства того, что периодическое голодание в качестве диетического вмешательства полезно для здоровья, включая снижение массы тела, уровня холестерина, сахара в крови и кровяного давления [1]. Вопрос в следующем: может ли голодание оказать положительное влияние на наше психическое здоровье?

Многочисленные исследования указывают на связь между голоданием и улучшением настроения, жизненной силы, снижением раздражительности, стресса, а также уменьшением депрессии и беспокойства. Однако, существуют также исследования, которые подтверждают, что краткосрочное голодание может усилить депрессию, тревогу, гнев и раздражительность. Однако, данные исследования относительно новые и базируются на небольших объемах выборки [2].

Все же, значительное количество людей, экспериментировавших с диетами, отмечают, что голодание имеет положительное воздействие на их психическое благополучие.

Рассмотрим более детально влияние голодания на психическое здоровье, обсудим его плюсы и минусы, способы проведения и советы специалистов касательно данного вопроса.

ЧТО ТАКОЕ ГОЛОДАНИЕ?

Во-первых, важно осознать, что такое голодание. Голодание как осмысленный выбор питания – это не просто пропуск приема пищи или длительное воздержание от еды. Люди, которые соблюдают голодание ради здоровья и благополучия, делают это осознанно, придерживаясь определенных методов. Наиболее распространенным типом голодания является интервальное голодание, которое может иметь разные формы. Многие практикующие периодическое голодание воздерживаются от еды в течение 12–18 часов в день, а затем употребляют пищу в течение 6-12 часов.

В рамках интервального голодания часто происходит пропуск завтрака и ограничение приема пищи вечером, а также отказ от ночных перекусов [3]. Другие методы включают более длительное голодание на несколько дней в неделю, например, чередование дней голодания с нормальным питанием. Варианты включают план «5:2», при котором голодание происходит два дня в неделю, а в остальные дни питание остается стандартным [2].

ВЛИЯНИЕ ГОЛОДАНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Итак, оказывает ли голодание какое-либо положительное влияние на психическое здоровье и эмоциональное благополучие?

Согласно доктору Фельдману директору Лечебного центра Solace, воздействие голодания на психическое здоровье и эмоциональное состояние может быть неоднозначным. Некоторые исследования указывают на усиление симптомов депрессии и тревоги при кратковременном голодании, но также существуют данные о возможном улучшении настроения и благополучия при правильном подходе к голоданию [2].

Ила Даянанда, доктор медицинских наук, акушер-гинеколог и главный врач Oula Health, подтверждает, что голодание может оказывать позитивное воздействие на психическое здоровье, однако это влияние может быть не одинаковым у разных людей.

«Воздействие голодания на психическое здоровье зависит от множества факторов, таких как индивидуальное состояние здоровья, продолжительность и частота проведения этого процесса».

— Ила Даянанда, доктор медицинских наук, акушер–гинеколог

Доктор Даянанда подчеркивает, что польза от голодания может различаться в зависимости от типа голодания, который вы выбираете. Она отмечает, что более короткие периоды голодания могут помочь улучшить ясность ума и концентрацию у некоторых людей. Однако длительное или экстремальное голодание может вызвать нарушения настроения и когнитивные проблемы.

ГОЛОДАНИЕ И РАБОТА МОЗГА

Интересная информация о воздействии голодания на мозг и психическое здоровье была раскрыта доктором Фельдманом. Голодание способствует нейрогенезу, что улучшает здоровье мозга и когнитивные функции. Кроме того, оно повышает уровень нейротрофического фактора мозга, ответственного за обучение, память и настроение.

Совокупность этих изменений в мозге, по мнению специалиста, может способствовать улучшению когнитивных функций, а также повысить устойчивость к стрессу и депрессии [5].

Доктор Даянанда утверждает, что голодание оказывает влияние на работу мозга через различные механизмы, включая изменения в уровнях нейротрансмиттеров, изменения в энергетическом обмене и активацию процессов восстановления клеток, таких как аутофагия. Она также отмечает, что стимулирование выработки кетонов путем голодания обеспечивает альтернативный источник энергии для мозга, что может улучшить когнитивные функции и защитить от нейродегенеративных заболеваний [3].

Экспертно доказано, что голодание может запустить реакции клеток на стресс, что в свою очередь активирует адаптивные пути, улучшая устойчивость нейронов и общее состояние мозга [6].

ГОЛОДАНИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Очевидно, что голодание может оказаться весьма полезным для определенных категорий людей, с учётом аспектов улучшения настроения и активации когнитивных функций. Вопрос же заключается в том, способно ли голодание действительно усилить конкретные расстройства психического здоровья?

Исследования в этой области все еще находятся на начальной стадии и не окончательны. Д-р Озан Той, доктор медицинских наук, психиатр и главный врач Telapsychiatry, утверждает, что голодание может принести психическому здоровью определенные преимущества и улучшить некоторые симптомы проблем, такие как тревога, стресс, настроение и когнитивные способности у некоторых людей.

Однако, когда речь заходит о конкретных нарушениях, исследований недостаточно. «Проводятся исследования голодания в качестве метода лечения настроения и других расстройств, однако на данный момент недостаточно убедительных доказательств поддержки этого подхода» – отмечает доктор Той.

Проведенный в 2021 году систематический обзор и мета-анализ свидетельствуют о том, что голодание может оказать положительное влияние на некоторые проявления тревоги и депрессии. Однако ученые осторожно отмечают, что следует учитывать несколько предостережений, включая то, что исследования были лишь предварительными, и что не проводилось специальных исследований среди психиатрических групп [3].

Согласно исследованиям доктора Фельдмана, было проведено исследование практики голодания во время Рамадана, мусульманского религиозного праздника, который длится месяц. Результаты исследования, проведенного в 2023 году, показали связь между голоданием во время Рамадана и снижением межличностной

чувствительности и фобической тревожности. Однако стоит отметить, что другие исследования указывают на то, что голодание во время Рамадана может увеличить риск рецидивов у пациентов с биполярным расстройством [7].

«Эти преимущества могут возникать из ощущения выполненной обязанности и самодисциплины, на которые повлияет голодание, а также из физиологических изменений, происходящих во время воздержания от пищи, таких как изменения в химии мозга, способные улучшить настроение и повысить устойчивость к стрессам».

— Клиффорд Фельдман, доктор медицинских наук

На сегодняшний день специалисты в области медицины или психиатрии не рекомендуют использование голодания в качестве метода лечения различных психических расстройств, включая фобии, тревогу, депрессию и другие нарушения настроения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОМУ ГОЛОДАНИЮ

Голодание не подходит всем, поэтому перед началом этого процесса необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом. Однако, для некоторых людей голодание может принести определенные психологические и эмоциональные выгоды, такие как улучшение настроения, ясность ума и общее благополучие.

Важно помнить, что начало голодания может быть сложным, поэтому рекомендуется получить консультацию у медицинского работника или диетолога. Во время голодания важно употреблять достаточное количество жидкости и немедленно прекратить процесс, если появятся признаки дезориентации, головокружения или слабости. Поэтому следует быть внимательным к любым физическим или психическим симптомам и в случае их появления обратиться к специалисту [1].

Доктор Даянанда предоставила ключевые рекомендации тем, кто только начинает практиковать голодание:

- Начните медленно, постепенно уменьшая интервалы приема пищи и голодания.
- Как только вы привыкнете к этому, старайтесь соблюдать выбранные вами интервалы.
- Следите за качеством пищи в вашем рационе, уделяя внимание богатым питательными веществами продуктам, которые поддержат ваш организм и придадут энергии.
- Будьте терпеливы при переходе к более длительным периодам голодания, помня, что организму нужно время на приспособление.
- Помните, что каждый человек – это индивидуальность, и каждому из нас решать, что лучше всего подходит для нашего организма: как долго голодать, какой тип голодания выбрать и стоит ли вообще продолжать голодание.

РИСКИ ГОЛОДАНИЯ

Хотя голодание в целом безопасно, оно не подходит для всех. Люди с определенными заболеваниями, такими как диабет, могут столкнуться с проблемами, связанными с гипогликемией, которые могут иметь серьезные последствия. Кроме того, голодание может быть рискованным для людей с расстройством пищевого поведения [1].

Доктор Даянанда, следуя профессиональному подходу, не рекомендует проведение голодания определенным группам лиц, включая беременных женщин и детей. Она утверждает, что для беременных женщин особенно важно тщательно подходить к своему питанию, так как они питают не только себя, но и ребенка. Просить беременных женщин голодать может быть не только неудобно, но и опасно, поэтому рекомендуется не рисковать и следовать здоровому рациону [1].

Как отмечает доктор Фельдман, в случае острого кризиса психического здоровья нельзя принимать голодание как способ решения проблемы. Он подчеркивает, что отказ от пищи без надлежащего ведомаства или учета состояния здоровья может привести к обезвоживанию, дефициту питательных веществ, усугублению симптомов психических расстройств и нарушению сна.

ИТОГ

С учетом эффекта голодания на физическое здоровье, важно отметить, что его влияние на психическое состояние человека остается недостаточным [1].

Имеются некоторые предварительные доказательства того, что голодание способно улучшить настроение, повысить ясность мышления, снизить уровень стресса, а также уменьшить симптомы тревоги и депрессии. Однако, на данный момент нет достаточного количества данных, чтобы специалисты по психическому здоровью могли бы рекомендовать голодание в качестве метода лечения психических проблем [2].

Признаки того, что голодание может быть полезно для психического здоровья и общего самочувствия, также необходимо принимать во внимание. Однако, необходимо помнить о том, что беременным, детям, людям с историей расстройств пищевого поведения и тем, кто имеет определенные сопутствующие заболевания, следует избегать голодания [1].

При возникновении вопросов относительно целесообразности голодания для вас, не стесняйтесь обратиться к своему медицинскому специалисту.

The Amazing Benefits Of Fasting

1 Your body enters into a fasting state 8 hours (approx.) after your last meal, when gut completes the absorption of nutrients from food.

2 For energy our body uses glucose stored in your liver and muscles.

3 When you don't eat food, your body doesn't get access to glucose and starts using fat for energy. During this times ketones and small amounts of glucose are also manufactured through alternate mechanisms in the liver. This is how body conserves energy during fasting.

4 Fasting for many days or weeks causes breakdown of muscles for protein. - This is called starvation. However, this doesn't happen when you fast for certain hours or eat properly when you break your fast.



5 Fasting promotes healing by activating number of repair genes that can repair any sort of cellular damage. Fasting can also reduce the side effects of chemotherapy.

6 Fasting manufactures ketones, which your brain uses for energy. Ketones promote heightened learning, boost mental clarity and focus and improve your overall brain health.

7 The use of fat for energy aids in weight loss, low cholesterol, control of diabetes and low heart rate and blood pressure.

8 Fasting promotes detoxification, removing toxins stored in body's fat. After fasting for few days, higher levels of certin hormones appear in the blood (endorphins) resulting in a better level of alertness and overall feeling of general mental wellbeing.

ИСТОЧНИКИ

1. Li Z, Heber D. [Intermittent Fasting](#). JAMA. 2021.
2. Wang Y, Wu R. [The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health](#). Dis Markers. 2022.
3. Berthelot E, Etchecopar–Etchart D, Thellier D, et al. [Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta–Analysis](#). Nutrients. 2021;13(11):3947.
4. Baik SH, Rajeev V, Fann DY, et al. [Intermittent fasting increases adult hippocampal neurogenesis](#). Brain Behav. 2020;10(1):e01444.
5. Baik SH, Rajeev V, Fann DY, et al. [Intermittent fasting increases adult hippocampal neurogenesis](#). Brain Behav. 2020;10(1):e01444.
6. Longo VD, Mattson MP. [Fasting: molecular mechanisms and clinical applications](#). Cell Metab. 2014;19(2):181–192.
7. Akan M, Unal S, Gonenir Erbay L, et al. [The effect of Ramadan fasting on mental health and some hormonal levels in healthy males](#). Egypt J Neurol Psychiatry Neurosurg.