

# Pościć albo nie pościć?

**P**ost (dobrowolna głodówka) jest to świadome powstrzymanie się od jedzenia w ogóle lub od spożywania pewnych rodzajów pokarmów przez określony czas. Okazuje się, że poza aspektem religijnym, etycznym, duchowym post może mieć również charakter zdrowotny.

Powstrzymywanie się od spożywania pokarmów jako metoda leczenia znana jest od stuleci. Głodówki stosowane były już przez medyków chińskich, tybetańskich, perskich, babilońskich, arabskich, żydowskich, greckich oraz rzymskich. Ojciec medycyny Hipokrates nic nie podawał choremu do ust, dopóki nie pojawiały się pierwsze symptomy poprawy zdrowia. Rzymski lekarz – Galen – głosił, że okresowe powstrzymywanie się od pokarmów równomiernie oczyszcza całe ciało. Arabski uczone Awicenna (X/XI w.), autor traktatu, stanowiącego przez wiele następnych stuleci podstawę europejskiej medycyny, leczenie głodem uważał za jedną z najważniejszych metod terapeutycznych.

Istnieje wiele odmian postu np. post zupełny (tylko woda), niezupełny (soki, inne napoje), o chlebie i wodzie, post krótko- (1 – 3 – 7 dniowy) i długo-trwały (1 – 6 tygodniowy). Wspólną cechą postów jest niedostateczne odżywianie zewnętrzne, co uruchamia proces spalania naturalnych rezerw organizmu (glikogen, tłuszcz). W trakcie głodówki początkowo (pierwszy dzień) dochodzi do spalania naturalnych zapasów organizmu (glikogen w wątrobie i mięśniach). Następnie spalaniu ulegają nagromadzone pokłady tłuszczu, białka złogowe, usuwane są toksyny i martwe komórki. Po czym organizm rozpoczyna syntezę glukozy na drodze glukoneogenezy, w której wykorzystywane są zgromadzone w organizmie aminokwasy.

Odpowiednio zaprogramowany post oczyszcza organizm z zalegających toksyn, powoduje odnowę bio-

*Głodówka nie jest skuteczną metodą na pozbycie się zbędnych kilogramów. Sposób ten nie daje trwałej i właściwej redukcji wagi*

logiczną, regenerację i poprawę samopoczucia. Cykliczna jednodniowa głodówka (ADF – *alternate day fasting*) może mieć nie tylko właściwości oczyszczające, odmładzające, ale również terapeutyczne. Ostatnie badania wskazują, że regularnie powtarzany krótkotrwały (jednodniowy) post znacząco zmniejsza ryzyko występowania chorób serca. Doświadczenia przeprowadzone na zwierzętach wskazują, że ADF może mieć istotne znaczenie w prewencji cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia oraz nowotworów (*The American Journal of Clinical Nutrition*, 2007).

## Post a choroby serca

Badania przeprowadzone w Utah w USA w latach 70. wykazały, że,

w porównaniu z generalną populacją, śmiertelność spowodowana chorobą wieńcową serca wśród wyznawców Kościoła Jezusa Chrystusa Świętych w Dniach Ostatecznych (mormoni, LDS) była niższa. Okazało się, że przyczyną tych różnic jest nietypowy styl życia mormonów. Wszystkich wiernych obowiązuje restrykcyjne przestrzeganie zasad wiary, czynne uczestnictwo w nabożeństwach oraz konieczny niedzielny odpoczynek.

Mormoni mają zakaz picia alkoholu, kawy, herbaty, używania tytoniu i innych szkodliwych substancji. Zalecany jest także post w pierwszą niedzielę każdego miesiąca. Praktyka cotygodniowych postów stosowana jest już u dzieci powyżej 8. roku życia. Udowodniono, że ADF zmniejsza częstość występowania choroby wieńcowej serca o 12%, niezależnie od wieku, płci, BMI, nadciśnienia, cukrzycy czy palenia papierosów (*The American Journal of Cardiology*, 2008). Wyniki badań na zwierzętach wskazują, że ADF może zmniejszać częstość akcji serca, ciśnienie skurczowe i rozkurczowe, a także obniżać stężenie lipidów we krwi.

## Post a cukrzyca

Cykliczny, jednodniowy post zasadniczo ogranicza ilość przyjmowanych



*Wykład prof. W. Buczki, wygłoszony 23 marca 2009 r. w Bibliotece Głównej UMB.*



kalorii, korzystnie wpływa na metabolizm glukozy, zapewnia prawidłową tolerancję glukozy, a także hamuje rozwój oporności tkanek na insulinę. ADF ogranicza rozwój otyłości, cukrzycy, zespołu metabolicznego, które obok palenia tytoniu, nadciśnienia tętniczego i innych należą do jednych z głównych czynników ryzyka choroby wieńcowej.

ADF posiada istotne znaczenie w prewencji cukrzycy typu 2. Zwierzęta poddawane jednodniowej, regularnie powtarzanej głodówce rzadziej chorowały na cukrzycę typu 2 (52%) w porównaniu z grupą kontrolną (72%). U tych osobników zaobserwowano redukcję poziomu glukozy we krwi oraz niższe stężenie insuliny po 20 – 24 tygodniach stosowania ADF. Obserwowano także wzmożony proces  $\beta$ -oksydacji tłuszczów (większa wrażliwość tkanek na insulinę). Wprawdzie trzy niezależne badania z udziałem ludzi nie wykazały wpływu ADF na poziom glukozy we krwi, potwierdziły jednak poprawę wrażliwości tkanek na insulinę. Obserwowano także zmniejszenie ilości wolnych kwasów tłuszczowych, wynikające z hamowania procesu lipolizy.

## Post a nowotwory

Badania prowadzone na zwierzętach wykazały także korzystny wpływ ADF na toczący się proces nowotworowy. Szczurom wszczepiano nowotwór, stosowano ADF, a następnie oceniano czas przeżycia zwierząt i porównywano go z czasem przeżycia zwierząt żywionych w sposób tradycyjny. Śmiertelność w pierwszej grupie była niższa o 25%. Przypuszcza się, że stosowanie ADF zmniejsza stężenie insulinowego czynnika wzrostu (IGF-1), odpowiedzialnego za wzrost i podziały komórek, co w konsekwencji prowadzi do zahamowania rozrostu nowotworowego.

Inne badania wykazały wzrost aktywności dysmutazy ponadtlenkowej, która redukuje ilość reaktywnych form tlenu (ROS). Ponadto, doniesienia ostatnich lat rekomendują ADF jako czynnik hamujący proliferację licznych typów komórek, takich jak: keratynocyty, komórki nabłonkowe sutka czy

limfocyty T śledziony (*The American Journal of Clinical Nutrition*, 2007).

## Primum non nocere

Należy pamiętać, że głodówki mogą być również niebezpieczne. Pełna głodówka nie powinna trwać dłużej niż jeden dzień. W przypadku długotrwałego postu (ponad tydzień) zwiększa się spalanie aminokwasów, pochodzących z rozkładu białek krwi i tkanki mięśniowej. Zwiększa się znacznie ryzyko wystąpienia hipoglikemii, na którą szczególnie wrażliwa jest tkanka mózgowa. Zwiększony rozpad triacylogliceroli powoduje wzrost stężenia wolnych kwasów tłuszczowych we krwi oraz nasiloną ketogenezę, co prowadzi do rozwoju kwasicy.

W trakcie trwania głodówki traci się część tkanki mięśni, istnieje ryzyko zaburzenia pracy tarczycy, układu krążenia oraz nagłych spadków ciśnienia krwi. U osób z nadwagą lub otyłych, u których często stwierdza się stłuszczenie wątroby, głodzenie może jeszcze je nasilić. Niekorzystne dla zdrowia mogą być także niedobory witamin i mikroelementów oraz zachwiania równowagi elektrolitowej organizmu. W czasie głodówki zmniejsza się aktywność nerek. Do wzmożonej pracy zmuszona jest wątroba. U osób chorych na cukrzycę głodzenie może doprowadzić do śpiączki ketonowej. Zwalnia się perystaltyka jelit. Długotrwałe głodowanie może prowadzić do zaniku kosmków jelitowych, które są odpowiedzialne za wchłanianie. Głodówki także powodują przejściowy spadek odporności organizmu, przez co staje się on bardziej podatny na zakażenia.

Z medycznego punktu widzenia, zbyt długa głodówka może stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia.

Wbrew doniesieniom z 2005 r., które przedstawiają miesięczny post jako czynnik istotnie zmniejszający ryzyko chorób układu krążenia (*Annals of Nutrition and Metabolism*), najnowsze dane sugerują, że długotrwała głodówka zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia rzadkiego udaru mózgu (CVST) (*American Academy of Neurology*, 2008). Badania prowadzone w Iranie, gdzie miesięczny post należy do częstych praktyk religijnych. Ponad miliard muzułmanów pości podczas Ramadanu. Liczba chorych, zgłaszających się po okresie Ramadanu do szpitali z powodu udaru mózgu, jest 2,5% wyższa w porównaniu z pozostałą częścią roku. Współistnienie wielu czynników takich jak: doustna antykoncepcja, zaburzenia krzepnięcia, odwodnienie łącznie z głodówką mogą być przyczyną większej podatności na CVST.

Głodówka nie jest również skuteczną metodą na pozbycie się zbędnych kilogramów. Sposób ten nie daje trwałej i właściwej redukcji wagi. Drastyczne odcięcie kalorii to jedna z najmniej skutecznych form odchudzania. Organizm, pozbawiony energii dostarczanej z pożywieniem, spowalnia procesy metaboliczne i zaczyna magazynować energię w postaci tkanki tłuszczowej. Pozbywamy się także tkanki mięśniowej, w której znajdują się mitochondria. Spalanie w mitochondriach jest jedyną drogą pozbycia się tkanki tłuszczowej. Diety „głodówkowe” pozbawiają tej możliwości.

⇐ *cd. ze str. 27*

Aż 80% osób odchudzających się, po głódówkach wraca do poprzedniej wagi (efekt jojo).

W badaniu MRFIT (Multiple Risk Factor Intervention Trial) stwierdzono, że efekt jojo zwiększa ryzyko choroby wieńcowej serca. Obserwacje te dotyczyły zarówno osób palących papierosy, jak i niepalących. Podobne wyniki osiągnięto w badaniu Western Electric Study, gdzie przez 25 lat obserwowano ok. 2000 mężczyzn. Okazało się, że wahania masy ciała zwiększają ryzyko choroby wieńcowej, natomiast mają nieznaczny wpływ na zachorowalność na nowotwory. Warto jednak podkreślić, że w tym obszarze zainteresowań nie ma wśród naukowców całkowitej zgodności. Istnieją badania (Longitudinal Study of Ageing, Charleston Heart Study), w których nie zaobserwowano istotnej zależności między efektem jojo a ryzykiem choroby wieńcowej serca.

Na głódówkę powinni decydować się tylko ludzie zdrowi. W żadnym wypadku nie mogą stosować jej kobiety w ciąży, osoby niedożywione, chorzy z cukrzycą, wrzodami żołądka i dwunastnicy, nadczynnością tarczycy, niewydolnością nerek, osoby w podeszłym wieku, dzieci i młodzież.

Czy treść artykułu pozwala odpowiedzieć na pytanie postawione w tytule, a będące parafrazą słów Hamleta, bohatera Williama Szekspira, pozostawiam do oceny czytelnikom.

Na zakończenie pragnę też przytoczyć słowa rzymskiego myśliciela i satyryka Decimusa Juniusa Juvenalisa: „*Bogów prosimy tylko o zdrowy rozsądek w zdrowym ciele*”. Myśl ta niech stanie się naszym mottem i przyświeca podczas dokonywania codziennych kulinarnych wyborów, a zwłaszcza gdy znajdziemy się przy suto zastawionych stołach w czasie Świąt Wielkanocnych. ■

**Włodzimierz Buczko**

*Prof. dr hab., kierownik  
Zakładu Farmakodynamiki UMB.*

# Czy pościmy?

**O**kres Wielkiego Postu to czas, w którym ludzie z własnej woli decydują się na poszczenie. Najczęściej eliminują ze swojego jadłospisu mięso, pieczywo, ziemniaki, makarony, a nawet niektóre przyprawy. Często rezygnują z jedzenia słodczy. Choć pokusa jest wielka udaje im się wytrwać w swych postanowieniach. Są też tacy, którzy w ogóle nie poddają się takim próbom. Im poszczenie kojarzy się przede wszystkim ze zbyt dużym wyrzeczeniem.

Po wysłuchaniu wykładu pt. „Co z tym postem?” prof. dr hab. Włodzimierza Buczki, swoimi opiniami na temat poszczenia podzielili się:



Dr hab.

**Irena Kasacka,**

Zakład Histologii i Embriologii UMB.

*Jestem zwolenniczką poszczenia, bo może mieć ono pozytywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Co jakiś czas sama decyduję się na taki post, ograniczając się jedynie do picia wody i spożywania chleba przez cały dzień. W okresie Wielkiego Postu robię to przez dwa dni i czuję się dobrze. Myślę, że każdy powinien zdecydować się na taką krótkoterminową głódówkę, bo nie jest to takie trudne, jakby się mogło wydawać, a efekty są naprawdę zadowalające.*



Prof. dr hab.

**Maciej Józwik,**

Klinika Ginekologii UMB.

*Byłem świadom tego, że post może wpływać na metabolizm człowieka, ale nie stosowałem go wiele razy. Po wysłuchaniu wykładu prof. Buczki postanowiłem wyrobić w sobie nawyk stosowania głódówek jednodniowych. Krótkoterminowy post może służyć poprawie stanu zdrowia. Oczyszczanie organizmu jest jak najbardziej wskazane.*

*Odpowiednie odżywianie i prowadzenie aktywnego trybu życia wpływają na to, że żyjemy dłużej i cieszymy się dobrą formą fizyczną. Poszczenie może wpływać na modyfikację pewnych uwarunkowań genetycznych, więc chyba warto je uczynić częścią stylu życia.*

**Dorota Burel**