

## **Çalışma bulgularına göre aralıklı beslenme obezite ile mücadelede yardımcı olur.**

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/10/171017110041.htm>

Araştırmacılar, aralıklı beslenme metabolizma için neden yararlı olabileceğini araştırıyor.

Ekim 17,2017

Kaynak : Springer

Özet : On altı haftaya kadar kalori sayısını artırmak zorunda kalmadan aralıklı beslenme , obezite ve diğer metabolik bozukluklarla savaşmaya yardımcı olur.Yeni bir çalışmaya göre, zaten bu tür beslenmenin 6 hafta sonrasında yararları gösterilir.

On altı haftaya kadar kalori sayısını artırmak zorunda kalmadan aralıklı beslenme, obezite ve diğer metabolik bozukluklarla savaşmaya yardımcı olur.Yeni bir çalışmaya göre, zaten bu tür beslenmenin 6 hafta sonrasında yararları gösterilir.Springer Nature tarafından Cell Research dergisinde Kyoung-Han Kim ve Yun Hye Kim'in bu çalışması yayımlanmıştır.Farelerde aralıklı bırakılan beslenme, hayvanlarda metabolizmayı başlatmak ve vücut ısısını üretmek için yağ yakımına yardımcı oldu.Araştırma ekibi, The Hospital for Sick Children in Ontario, Canada Hoon-Ki Sung tarafında yönetildi.

Araştırmalar, sağlıksız beslenme alışkanlıklarımızın ve sedanter yaşam biçimlerinin diyabet, kalp rahatsızlığı ve obezite gibi yaşam tarzı ile ilişkili metabolik hastalıkların gelişmesinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir.Bu nedenle, aralıklı beslenme gibi diyet müdahaleleri, obezite gibi tedavi şartlarında popülerlik kazanmaktadır.Bu çalışmadaki araştırma ekibi, vücutta moleküler düzeyde açlığın tetiklenmesi gibi müdahalelerin tepkilerini daha iyi anlamak istedi.Fare gruplarını on altı haftalık aralıklı beslenmeye maruz bıraktılar.Tekrarlayan rejim, hayvanların iki gün boyunca beslenip, ardından bir gün boyunca bir şey yememeleri izledi.Yoksa kalori alımı düzeltilmedi.Dört ay sonra aralıklı beslenme grubundaki fareler, aynı miktarda gıdayı yemeye devam eden kontrol grubundan daha az ağırlıktaydı.Açlık grubundaki farelerin vücut ağırlığının daha düşük olması yalnızca etkili değildir.Açlık rejimi, yüksek yağ diyetindeki farelerin kahverengimsi yağını (vücut ısısını üreten ve enerjiyi yakan) artırarak beyaz yağın daha az birikmesine yardımcı oldu.Glikoz ve insülin sistemleri de daha kararlı kaldı.Bir başka deneyde,yalnızca altı hafta aralıklı açlık sonrasında benzer faydalar görüldü.

Altta yatan biyolojiye ilişkin bir analizle araştırmacılar, aralıklı beslenmenin, yağ hücrelerinde bağışıklık etkilediğini tespit ettiler.Bazı gen yollarında bağışıklık sisteminde ve vücudun inflamatuvar reaksiyonunda değişiklikler vardır.İnflamatuvar mücadelede rol oynadığı bilinen bir çeşit beyaz kan hücresi tetiklenir.Anti-inflamatuvar makrofajlar olarak bilinen bu hücreler, yağ hücrelerini ısı üreterek depolanmış yağları veya lipitleri yakmalarını teşvik eder.Aralıklı açlık dönemlerinde bu olur, çünkü kan damarlarını oluşturan ve anti-inflamatuvar makrofajı etkinleştiren vasküler büyüme faktöründe (VEGF) bir artış vardır.

Kyoung-Han Kim, "Kalori alımında azalma olmayan aralıklı beslenme, obezite ve metabolik bozukluklara önleyici ve terapötik bir yaklaşım olabilir" diyor.

Yun Hye Kim ekliyor , "Vasküler hücrelerin büyümesindeki bu beslenme değişiklikleri ve ardından gelen bağışıklık değişiklikleri, 24 saatlik açlık tek bir döngüden sonra bile ortaya çıkıyor ve fareler tekrar yemek yemeye başladığında tamamen tersine dönüyor."

Not: Kyoung-Han Kim ,The University of Ottawa Heart Institute, Canada mevcut üyedir.

Kaynak: Springer

Dergi Kaynağı: Kyoung-Han Kim, Yun Hye Kim, Joe Eun Son, Ju Hee Lee, Sarah Kim, Min Seon Choe, Joon Ho Moon, Jian Zhong, Kiya Fu, Florine Lenglin, Jeong-Ah Yoo, Philip J Bilan, Amira Klip, Andras Nagy, Jae-Ryong Kim, Jin Gyoon Park, Samer MI Hussein, Kyung-Oh Doh, Chi-chung Hui, Hoon-Ki Sung. Intermittent fasting promotes adipose thermogenesis and metabolic homeostasis via VEGF-mediated alternative activation of macrophage. Cell Research, 2017; DOI: 10.1038/cr.2017.126