

A böjt hatására termelődő hormonok segítik a sejtmeújítást és egyes daganatos betegségek megelőzését

Egyre fiatalabb korosztálynál diagnosztizálják a végbéldaganatot, a tendenciák szerint öt éven belül minden negyedik-ötödik végbéldaganatos beteg az 50 éven aluli korosztályból kerül majd ki, ezért is fontos az egészséges étrend, a rendszeres mozgás és az elegendő alvás. Ugyanis az emésztőrendszeri betegségek megelőzésében is fontos szerepet kap a bél mikrobiom, vagyis a bélrendszerünkben élő mikroorganizmusok összessége, ami olyan egyedi, mint az ujjlenyomatunk: minden emberé más, a bélrendszerünk különböző szakaszain pedig eltérő az összetétele. Beleink egészségét a megfelelő tápanyagbevitel mellett, kellő mennyiségű alvással és sporttal is javíthatjuk, és akár az is segíthet ebben, ha időnként csökkentjük a kalóriabevitelt, időszakosan vagy átmenetileg böjtölünk.

A böjtölés élettani hátterére – vagyis az úgynevezett autofágia mechanizmusára – az utóbbi évtizedek kutatásai mutattak rá még inkább. Ez a görög szó az önmésztést jelenti, vagyis amikor a sejtjeink a már nem jól működő sejtalkotórészeket lebontják, és ezeket újra felhasználják, vagy energiát termelnek belőle – magyarázza dr. Leiszter Katalin.

A sejtmeújulás folyamatának élettani hátterére vonatkozóan a nagy áttörést egy japán sejtbiológus, Oszumi Josinori autofágiával kapcsolatos kutatásai hozták meg, aki 2016-ban orvosi-élettani Nobel-díjat is kapott.

A Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinika adjunktusa hozzáteszi: a böjthöz ez úgy kapcsolódhat, hogy bizonyos hormonok – például az éhezés során felszabaduló glukagon – termelődése és egyéb más hormonok együttes hatása az autofágia folyamatát serkentheti, tehát elősegítheti a sejtmeújulást.

„Orvosként gyakran találkozunk azzal – nemcsak a húsvétot megelőző nagyböjti időszakban vallási indíttatásból, hanem ettől függetlenül is –, hogy testsúlycsökkentési vagy életmódváltási szándékkal, vagy például azért, hogy nyárra formába hozzák magukat a páciensek, valamilyen hosszabb-rövidebb ideig tartó böjtbe, diétába kezdenek” – mondja a gasztroenterológus.

Számos böjttípus ismert, de manapság az egyik leggyakoribb, és talán a hétköznapokban legkönnyebben kivitelezhető az úgynevezett 16/8-as időszakos böjt. Ezekben a rövidebb ideig tartó böjtökben nem feltétlenül az a lényeg, hogy mit eszik valaki, hanem az, hogy mikor. A 16/8-as böjt esetén a nap 24 órájából 16 órát éhezik az ember, és a fennmaradó 8 órában – késő délelőttől kora estig – táplálkozhat, így 16 órában a hormonális változások következtében a sejtmeújulás, vagyis az autofágia előnyösebben működhet. Ennek is léteznek különböző variációi, például a 14/10-es, vagy a 18/6-os megosztás, de van olyan típusú böjt is, amikor a hét öt napján a megszokott módon étkezünk, két napon – lehetőség szerint nem két egymást követő napokon – pedig csak minimális, 500-600 kilokalóriát fogyasztunk – ismereti a szakorvos.

Dr. Leiszter Katalin arra is felhívja a figyelmet, hogy az időszakos böjtök hasznossága, betegségmegelőző szerepe napjaink kutatásainak tárgyát képezi, mint ahogyan az is, hogy ez

hatékonyabb-e, mint a hosszabb ideig tartó, csökkentett kalóriabevittel járó tartós diéta.

"Amit eddig ezekről a böjttípusokról tudunk, hogy hozzájárulhatnak a fogyáshoz, csökkenthetik bizonyos vérzsírok szintjét és gyulladáshoz vezető faktorok termelését, vagy túlsúlyos páciensek esetében javíthatják az inzulinérzékenységet" - magyarázza.

Azt is hozzáteszi, hogy a böjt nem való mindenkinek, például nem javasolt várandós és szoptató édesanyáknak, gyerekeknek, illetve számos alapbetegség – például szív- és érrendszeri, anyagcsere-, daganatos- és nőgyógyászati betegségek, meddőség, alultápláltság, étkezési zavarok – esetén a böjt megkezdése előtt szükséges a kezelőorvossal konzultálni. Azt is érdemes szem előtt tartani, hogy a böjti időszak alatt a fokozódó éhségérzet következtében az érintettek feszültebbek lehetnek, és átmenetileg csökkenhet a fizikai vagy szellemi teljesítőképességük, emiatt érdemes a böjti napokat a kevésbé aktív napokra, például hétvégére időzíteni.

A gasztroenterológus kiemeli: a megfelelő mennyiségű és minőségű zöldség és gyümölcs fogyasztás, rostbevitel, valamint folyadékfogyasztás (főként tiszta víz) javíthatja a bélnyálkahártya állapotát (integritását), a bél mikrobiom összetételét és diverzitását, valamint gyorsíthatja a bél tranzitidejét, vagyis azt az időszakot, amíg a táplálék a bélrendszerben tartózkodik. Mindezek a tényezők együttesen csökkenthetik a daganatos betegségek, köztük a vastagbélrák kialakulásának kockázatát. Ennek oka többek között, hogy ha rövidebb ideig tartózkodnak a bélben az esetlegesen rákkeltő anyagok, akkor kevésbé károsítják a bélnyálkahártyát, illetve a megfelelő rostbevitel mellett olyan rövid szénláncú zsírsavak is keletkeznek, amik szintén hozzájárulhatnak a bélnyálkahártya épségéhez. Mindez azért különösen fontos, mert előrejelzések szerint 2030-ra minden negyedik-ötödik végbéldaganatos beteg az 50 éven aluli korosztályból kerül majd ki.

Március a vastagbél-szűrés, a vastagbélprevenció hónapja. A daganatos betegségek bizonyos rizikófaktora (pl. genetikai tényezők, családi halmozódás) jelenlegi tudásunk szerint nem befolyásolható, ugyanakkor számos módosítható rizikótényező csökkentése érdekében mi magunk is tevékenyen tehetünk. A túlsúly vagy az elhízás nem csak a vastagbélrák, hanem számos más daganat kialakulásának kockázatát is növeli csakúgy, mint a dohányzás, a mozgásszegény életmód, illetve az egészségtelen ételek. Az már bizonyított, hogy a nyugati típusú étrend, vagyis a magas zsírtartalmú, ultrafeldolgozott, rostszegény élelmiszerek, a jelentősebb mennyiségű vöröshús fogyasztása, illetve a csökkent folyadékbevitel, hozzájárulhat a vastagbélrák kialakulásához.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/12133/a-bojt-hatasara-termelodo-hormonok-segitik-a-sejtmegujitast-es-egyeb-daganatos-betegsegek-megelozeset/>