

رژیم غذایی فستینگ در مدیریت عدم تعادل هورمون‌های زنانه موثر است

23 فروردین 1405

نتایج یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می‌دهد که رژیم فستینگ متناوب ممکن است به مدیریت علائم یک بیماری هورمونی که تقریباً از هر ۵ زن، ۱ نفر تحت تأثیر آن است، کمک کند.

به گزارش هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که کاهش وزن مرتبط با رژیم فستینگ متناوب به کاهش سطح تستوسترون در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) کمک می‌کند. محققان گفتند که این سطوح کاهش یافته می‌تواند در طول زمان علائم PCOS را بهبود بخشد.

«کریستا وارادی»، استاد تغذیه در دانشگاه ایلینوی شیکاگو، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه و چندین مطالعه دیگر، نشان می‌دهد که رژیم فستینگ متناوب در واقع می‌تواند سطح هورمون‌های زنانه را، به ویژه در زنان مبتلا به PCOS بهبود بخشد.» به گفته محققان PCOS زمانی رخ می‌دهد که زنان هورمون‌های زنانه کافی مورد نیاز برای تخمک‌گذاری را تولید نمی‌کنند.

در نتیجه، تخمدان‌ها کیسه‌های کوچک پر از مایعی به نام کیست ایجاد می‌کنند که هورمون‌های مردانه مانند تستوسترون تولید می‌کنند. سطوح بالاتر این هورمون‌های مردانه باعث مشکلاتی مانند قاعدگی نامنظم، افزایش وزن و ناباروری در زنان مبتلا به PCOS می‌شود.

وارادی گفت: «ما به دنبال راه‌های دیگری برای کاهش سطح تستوسترون در این زنان هستیم. یکی از راه‌ها کاهش وزن است. اگر فردی حدود ۵٪ از وزن بدن خود را از دست بدهد، در واقع می‌تواند به کاهش سطح تستوسترون کمک کند و نیاز به مداخله دارویی نداشته باشد.» رژیم غذایی فستینگ متناوب - محدود کردن غذا خوردن به یک بازه زمانی شش تا هشت ساعت در روز - یکی از روش‌های بالقوه کاهش وزن است، اما برخی از منتقدان گفته‌اند که این رژیم غذایی ممکن است هورمون‌های زنانه را مختل کند. برای این آزمایش، محققان ۷۶ زن مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) را استخدام کردند و آنها را به یکی از سه گروه تقسیم کردند.

یک گروه رژیم فستینگ متناوب را پذیرفتند؛ گروه دیگر سعی کردند از طریق شمارش کالری وزن کم کنند؛ و گروه سوم به عنوان گروه کنترل، رژیم غذایی معمول خود را ادامه دادند.



هم رژیم فستینگ و هم شمارش کالری، میزان مصرف غذای زنان را حدود ۲۰۰ کالری در روز کاهش داد و هر دو گروه در طول آزمایش شش ماهه به طور متوسط 4.5 کیلوگرم وزن کم کردند. محققان گفتند که هر دو گروه رژیم غذایی نیز کاهش سطح تستوسترون را تجربه کردند.

اما محققان پی بردند که فقط رژیم فستینگ متناوب شاخص آندروژن آزاد، نسبت بین تستوسترون و پروتئینی که آن را از طریق خون منتقل می‌کند، را کاهش داد. این نشانگر میزان تستوسترون فعالی است که به بافت‌های بدن می‌رسد.

رژیم فستینگ، علائم PCOS مانند قاعدگی‌های نامنظم را کاهش نداد، اما محققان پی بردند که این علائم ممکن است با طولانی‌تر شدن رژیم غذایی بهبود یابند.