

Голодание: наука и практика

Титр: Ольга Александровна Горячева, доцент кафедры пропедевтики детских болезней Института материнства и детства Пироговского Университета Минздрава России.

Каковы возможные плюсы и минусы 72-часового голодания для здоровья? В каких случаях такое голодание может быть особенно полезным или, наоборот, опасным?

Важно понимать, что у голодания, как и у всего, есть обратная сторона. Некоторые религии предполагают, что голод — некоторая дань вероисповеданию, и верующие люди постятся. Но если мы долго не едим, не получаем необходимые нутриенты, то наше здоровье страдает. Начинают выпадать волосы, страдают ногти и кожа. В дальнейшем мы имеем дело с анорексией.

Чем дольше мы не едим, тем дольше происходит процесс самопоедания — аутофагии. Важно понимать, что клетки адаптируются к тяжёлым условиям. Если мы не даём питательных веществ извне, клетка начинает жертвовать частью собственных макромолекул. В 2016 году Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию за исследования дрожжевых клеток. Было обнаружено, что активация некоторых генов приводит к тому, что образуются аутофагосомы (*«пузырьки», которые можно назвать мусорным контейнером для клетки. — Прим. ред.*). Возможно, для некоторых процессов голодание и будет полезно. Но в этом должны участвовать определённые гены. Между генами дрожжей и генами млекопитающих есть определенное сходство. В лаборатории Осуми было доказано, что у эукариот (*организмов, клетки которых имеют ядро. — Прим. ред.*) аутофагия играет определённую фундаментальную роль. Важно понимать, что есть несколько типов самопоедания, а также то, что в результате аутофагии может наступить клеточная смерть. Сведения о ней очень противоречивы. Есть данные, что самопоедание играет защитную функцию при неблагоприятных условиях, то есть спасает клетку от смерти. Чрезмерное голодание может привести к клеточной смерти. Это может быть смерть, которая просто сопровождается голодаем (голодаю, потому что уже умираю), или смерть от того, что голодаю. Пока идёт много исследований при раковых и нейрогенеративных заболеваниях, в частности, болезни Альцгеймера и болезни Паркинсона. Важно понимать, что при поражении нервных клеток важен баланс между образованием клеток и их разрушением. Если происходит нарушение баланса, то клетки гибнут. Для борьбы с нейродегенеративными заболеваниями необходимо более точное определение механизмов регуляции. Очень много вопросов, и на них нет ответов. Хочется, чтобы было побыстрее разработано лекарство для усиления аутофагии, либо, наоборот, для её подавления. Но пока это все только в стадии разработки. Важно понимать, что Нобелевская премия получена за открытие этого процесса и его механизмов, но в медицине пока всё неоднозначно.

Какие рекомендации вы можете дать людям, которые интересуются 72-часовым голоданием, чтобы гарантировать минимизацию рисков и обеспечить безопасный выход из голодания?

— К 72-часовому голоданию лучше не прибегать. Если человек вообще не ест и не пьёт, то не происходит должной фильтрации, не работают должным образом почки и желчный пузырь. Голодание может приводить к мочекаменной болезни, к нарушению всасывания и к психиатрическим заболеваниям. Например, к анорексии. Надо быть очень аккуратным.