

## דיאטת צום לסירוגין לא יעילה וגם גורמת לפגיעה במסת השריר

אנשים בכל העולם מאמצים תפריט של צום לסירוגין, שפועל על ידי תחמת זמן האכילה למספר שעות קבוע בכל יום. במחקר חדש התברר שהשיטה לא היתה יעילה יותר מאחרות בנוגע לירידה במשקל ושרוב הירידה שנרשמה היא בגלל שינוי במסת שריר

ניו יורק טיימס 25.10.2020 12:14 עודכן ב: 12:16

צום לסירוגין הוא הטרנד העכשווי בתחום הדיאטות להפחתת משקל. אלא שמתוצאות מחקר חדש, שבדק את יעילותה ובטיחותה של אחת הצורות הפופולריות שלה שבה זמן האכילה מוגבל, עולה שהדיאטה אינה מובילה לירידה ניכרת במשקל ואף עלולה לגרום לאובדן מסת שריר.

המחקר, שהתפרסם בכתב העת JAMA Internal Medicine, הוא מהמקיפים שנערכו בנושא משטר האכילה התחומה בזמן, שמחייבת צום של 12 שעות ביום או יותר. רבים מחסידי השיטה מדלגים על ארוחת הבוקר ומרכזים את כל האכילה בין שעת הצהריים לשמונה בערב לערך, כלומר צום של 16 שעות ביממה.

במחקרים שנערכו במשך השנים התגלה שהשיטה מובילה לירידה במשקל ומשפרת את חילוף החומרים, אבל חלק גדול מההפחתה שעליהם הם מתבססים התקבלו בניסויים בבעלי חיים או בניסויים בבני אדם שבהם השתתפו מעט אנשים או שהם נמשכו זמן קצר בלבד. מומחים סבורים שהדיאטה מצליחה מכיוון שהיא מאפשרת לאכול כל מה שרוצים בתנאי שאוכלים בתוך מספר שעות קצוב, וכך צורכים פחות קלוריות.

במחקר החדש, שבו השתתפו מבוגרים בעלי משקל יתר שהתבקשו לאכול רק בין 12:00 ל-20:00 - הדיאטה המכונה 16:8, נמצא שהשיטה הזו לא היתה יעילה כלל. הניסוי נמשך שלושה חודשים והמשתתפים הורידו 1-1.5 ק"ג ממשקלם, שזה רק מעט יותר מחברי קבוצת הביקורת. זאת ועוד, רוב המשקל שירד לא היה שומן אלא "מסת גוף רזה" (LBM), הכוללת מסה שרירית.

אמנם ירידה מסוימת במסת שריר היא תופעה שכיחה כשיורדים במשקל, אבל הקבוצה הצמה איבדה יותר מהצפוי. זה מדאיג משום שלשרירים יש תפקידים בריאותיים חשובים, ובהם הגנה מפילות וקשיי תנועה בתקופת ההזדקנות. הם קשורים גם לשיעור תמותה נמוך יותר. שרירי הגוף משפרים את חילוף החומרים ויכולים למנוע העלאת משקל חוזרת בתום הדיאטה. אחת הסיבות לאובדן מסת השריר, משערים החוקרים, היא שהמשתתפים צרכו פחות חלבונים בגלל משטר הצום.

הממצאים החדשים הפתיעו את מחבר המאמר הראשי, ד"ר איתן וייס, קרדיולוג באוניברסיטת קליפורניה בסן פרנסיסקו. וייס חי על פי שיטה זו מאז שנת 2014, והוא מגביל את האכילה לשעות 12:00-20:00. אחרי שניתח את הנתונים ונכח בתוצאות המחקר חזר לאכול ארוחת בוקר.

מומחים אחרים סבורים שהניסוי היה קצר מכדי שאפשר יהיה להסיק ממנו מסקנות לגבי ירידה במשקל. לדבריהם, אם היה ממושך יותר ונערך בהשתתפות מספר גדול יותר של מתנדבים היתה מסתמנת ירידה גדולה יותר במשקל. הם ציינו שבמחקרים קודמים התגלה שדיאטות הרזיה שבהן מרבית הקלוריות נצרכת בתחילת היום מביאות לתוצאות טובות יותר. הסיבה היא שבשעות אלה חילוף החומרים יעיל יותר בהשוואה לדיאטות שבהן מדלגים על ארוחת הבוקר וצורכים את מרבית הקלוריות בשעות אחר הצהריים והערב, בניגוד לשעון הביולוגי הטבעי.

לדוגמה, בכמה מחקרים התגלה שאנשים בעלי משקל יתר מורידים יותר ממשקלם ומצבם משתפר בכל הנוגע לגורמי הסיכון למחלות ואירועי לב וכלי דם כשהם אוכלים ארוחת בוקר גדולה, ארוחת צהריים צנועה וארוחת ערב קלה, בהשוואה לאכילת ארוחת בוקר קטנה וארוחת ערב גדולה.

בתרבויות רבות בעולם נהוג לצום על רקע דתי או רוחני. הצום למען יתרונות בריאותיים נעשה נפוץ בעקבות פרסום מחקרים קטנים, שמהם עלה שהוא מאריך את תוחלת החיים ומשפר את חילוף החומרים מבחינות רבות, לדוגמה שיפור פרופיל הכולסטרול וירידה בעמידות לאינסולין. קיימות שיטות נוספות לביצוע הצום לסירוגין, ובהן צריכת 500 קלוריות ביממה אחת ליומיים, ודיאטת 5:2, שבה אוכלים כרגיל חמישה ימים בשבוע וצמים יומיים.

אלא שרבים מתקשים לא לאכול כלל או לאכול מעט מאוד במשך יממה שלמה. כריסטה וראדי, מרצה לתזונה באוניברסיטת אילינוי בשיקגו, גילתה במחקר שהירידה במשקל בדיאטות שבהן אוכלים בפרק זמן מוגבל ביממה היא אטית יותר, אבל הדיאטות קלות יותר לביצוע. אדם שמגביל את צריכת המזון שלו לחלון זמנים של שמונה שעות נוטה לצרוך 300-500 קלוריות פחות מאשר בדיאטות אחרות, היא אומרת. "היתרון הבולט הוא שאין כל מגבלה בחלון האכילה", היא מסבירה, "לא סופרים פחמימות או קלוריות ואין צורך להחליף את כל המצרכים במזווה במצרכים אחרים".

ד"ר וייס התחיל להתעניין באכילה מוגבלת בזמן לאחר קריאת מחקרים שהראו שעכברים שיש להם גישה בלתי מוגבלת למאכלים עתירי שומן ועתירי סוכר נעשים שמנים וחולים, בעוד שעכברים שאכלו את אותם מזונות במהלך שמונה שעות לא הגיעו להשמנת יתר קיצונית ולא פיתחו מחלות מטבוליות. לפני ניסיונו האישי, ד"ר וייס גילה שדילוג על ארוחת בוקר ואכילה בשעות 12:00-20:00 לא היו קשים מאוד.

הוא רצה לבדוק אם הדיאטה הזו יכולה להפוך למרשם פשוט שיעזור לאנשים לרדת במשקל, ולכן הוא ועמיתו, דילן לואו, גייסו למחקר 116 מבוגרים הסובלים מעודף משקל ומהשמנה קיצונית וחילקו אותם לקבוצות. לחברי קבוצה אחת, ששימשה כקבוצת ביקורת, נאמר לאכול שלוש ארוחות מוגבלות מדי יום. על הקבוצה השנייה הוטל לאכול את כל האוכל שהם רוצים אבל רק בין 12:00 ל-20:00, כשהחריגה היחידה מחלון הזמנים הזה היא צריכת משקאות שאין בהם קלוריות כמו תה וקפה שחור.

החוקרים בחרו בשעות אלה מכיוון שמקובל יותר מבחינה חברתית לדלג על ארוחה בבוקר ולא בערב, בזמן שהם אולי יושבים לארוחת ערב עם המשפחה או החברים. "רצינו שהחוויה שלהם תהיה דומה לחייהם הרגילים כך שאנשים באמת יוכלו לעשות אותו הדבר", אומר ד"ר וייס.

החוקרים נתנו למשתתפים משקל דיגיטלי ועקבו אחר משקלם במשך 12 שבועות. 50 מהמשתתפים, שהיו משתי הקבוצות – גם הצמים וגם אלה שאכלו שלוש ארוחות ביום – הגיעו למעבדה ארבע פעמים

במהלך המחקר כדי למדוד את מסת השומן ומסת השריר שלהם, רמות הסוכר בדם וההוצאה האנרגטית שלהם.

בסופו של דבר, קבוצת הצום הורידה בממוצע פחות מקילוגרם אחד (שני פאונד), וההבדל בינם לבין האחרים היה רק 200 גרם לטובתם. כשהחוקרים בחנו את המשתתפים שביקרו במעבדה לבדיקות מקיפות הם גילו שאצל אנשי קבוצת הצום לא היה שיפור, או שהוא היה קטן, ברוב הסמנים המטבוליים שלהם, אם כי הירידה במשקל היתה גדולה יותר, בסביבות 1.5 ק"ג (3.5 פאונד). זה היה בערך קילו יותר מקבוצת הביקורת, הבדל שאינו מובהק סטטיסטית. אך הנתון החשוב היה ש-65% מהמשקל שירד אצל האנשים בקבוצת הצום היה ממסה רזה – יותר מפי שניים ממה שנחשב לנורמלי עבור ירידה במשקל.

ייתכן שחלה ירידה ניכרת במסת השריר של משתתפי הניסוי החדש משום שהדילוג על ארוחת הבוקר גרם לירידה בצריכת החלבונים שלהם, אומר ד"ר וייס. אבל אפשר למנוע זאת: במחקרים אחרים התגלה שאנשים יכולים לשמור על מסת השריר בעת צום על ידי ביצוע אימוני התנגדות וצריכה מוגברת של חלבונים בחלון הזמן המותר לאכילה.

ד"ר וייס סבור שיש להמשיך ולהתעמק בנושא, אבל הוא עדיין ספקן בנוגע לאכילה המוגבלת בזמנים. "אמנם המחקר היה קצר", הוא אומר, "אבל זה היה מספיק בשביל להעלות את השאלה אם השיטה יעילה. אבל גם אם היא אכן יעילה, נראה שהיתרון שלה אינו גדול".

לכתבה של אנאהאד אוקונור בניו יורק טיימס