

Ученые выяснили, как пост поможет справиться с коронавирусом

Последние исследования приоткрыли тайну целительной силы пищевых ограничений

Хорошая новость для тех, кто собирается поститься. Регулярное голодание могут резко снизить шансы заражения вирусом SARS-CoV-2 и тяжелое течение болезни. К такому выводу пришли авторы новой научной работы, которые исследовали несколько обзоров в области аутофагии - процесса «самопоедания» клеток, который ускоряется во время голодовок и постов и помогает держать организм в тонусе. Кроме диетических ограничений, есть и биологические стимуляторы аутофагии, к которым относится, например, кофе.



Ученые, [опубликовавшие работу](#) высказали предположение, что периодические голодания и ограничения калорийности рациона могут стать отличным способом укрепления иммунитета. Авторы работы

отмечают, что, поскольку до сих пор не обнаружено ни одного действенного лекарства от COVID-19, укрепление иммунитета наряду с поддержанием здорового образа жизни является лучшим способом спасения от этой болезни.

Немало научных исследований в мире уже доказали, что интервальное голодание или ограничение калорийности рациона приносит пользу организму, в том числе, укрепляет иммунитет. Голод приводит к стрессу, который ускоряет процессы аутофагии, во время которой клетки организма «съедают» собственные отработанные части (поврежденные или старые участки), восстанавливаются и увеличивают жизненный ресурс. Авторы работы напоминают, что аутофагия - система клеточного надзора, играющая ключевую роль в регуляции как врожденного, так и адаптивного иммунитета. Ограничение питания активирует аутофагию, что ведет к повышению защитных сил организма. Аутофагия исключительно важна в периоды стресса и голода, так как она играет роль в обеспечении клеток питательными веществами и энергией за счет рециркуляции богатых топливом макромолекул. Поэтому голодание и регулярные посты могут стать потенциальной стратегией по сдерживанию распространения SARS-CoV-2. «Лучшее понимание физиологических последствий постов имеет решающее значение для распространения диетических практик в качестве новаторского профилактического подхода к борьбе с инфекцией», - считают авторы исследования.

Пост и воздержание от приема пищи в течение определенного периода времени широко практикуются как религиозный ритуал. И этот ритуал приносит немало пользы

здоровью, включая повышение устойчивости к стрессам, замедление процессов старения и даже увеличение продолжительности жизни. Последние исследования приоткрыли завесу тайны целительной силы пищевых ограничений: пост активизирует аутофагию, которая модулирует компоненты иммунной системы, включая Т и В лимфоциты, дендритные клетки и макрофаги. К тому же аутофагия мешает размножению вирусов в клетках, что было недавно доказано в исследовании и на примере SARS-CoV-2. То же исследование утверждает, что фармакологическое вмешательство, направленное на стимуляцию аутофагии, оказывает примерно такое же действие, как и пост — то есть, снижает вирулентность вируса. «Помимо подпитки иммунной системы хозяина, индуцированная постом аутофагия может повысить устойчивость клеток к стрессам», - продолжают авторы работы.

Ученые отмечают, что посты приняты во многих культурах, например, являются частью вековой традиции мусульман в священный месяц Рамадан (более 14 часов в сутки в течение 30 дней подряд от рассвета до заката). Да и христианские традиции предполагают регулярные пищевые ограничения.

И хотя исследователи поют оды таким воздержаниям, они все же отмечают, что даже у здоровых людей незапланированный пост иногда может привести к неожиданным последствиям. Пациентам с уже развившимся COVID-19 все же рекомендуется не голодать в течение инфекции, так как диетические ограничения могут уже угрожать иммунной системе.

Как стимулировать аутофагию, «МК» рассказал научный руководитель сети клиник, доктор Юрий Захаров:

- Первый путь — это, конечно, голодание, которое уже рекомендуется даже онкологами на фоне химиотерапии и иммунотерапии. Многочисленные циклы голодания снижают иммуносупрессию (подавление иммунитета) и смертность у онкобольных, вызванные химиотерапией. Но есть и второй путь - диетические вмешательства, включая продукты с большим содержанием полифенолов, в том числе, обычный чай и кофе. Согласно ряду эпидемиологических исследований и клинических испытаний, регулярное потребление кофе связано с торможением некоторых метаболических заболеваний, а также со снижением смертности. Недавнее исследование показало, что как натуральный кофе, так и кофе без кофеина одинаково быстро вызывает у мышей аутофагию во всех исследуемых органах (печень, мышцы, сердце). Существуют и т.н. индукторы аутофагии в виде пищевых добавок.

Кроме того, не забывайте, что укреплению иммунитета способствуют физические упражнения, медитация и здоровое питание, обогащенное антиоксидантами. Во время поста же необходимо следить за тем, чтобы в рационе было достаточно витаминов С, D и цинка.

