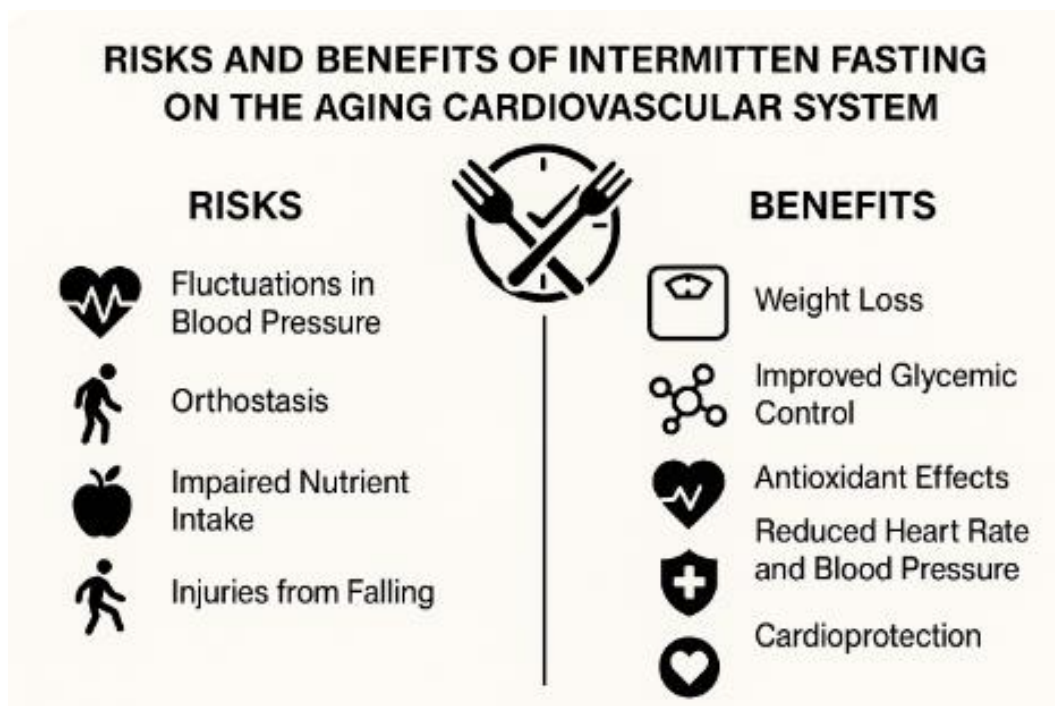


Risks and benefits of intermittent fasting for the aging cardiovascular system

ارائه‌دهنده: خانم عرفانه عالی‌پناه، کاندیدای دکتری تخصصی تغذیه

تاریخ: ۱ اردیبهشت ۱۴۰۴

این تصویر بخش‌های مختلفی از اثرات روزه‌ی متناوب (Intermittent Fasting - IF) بر سیستم قلبی-عروقی به‌ویژه در سالمندان را نشان می‌دهد. خلاصه‌ی فارسی این تصویر به صورت زیر:



خطرات (Risks):

- نوسانات فشار خون بخصوص در افراد با فشاری خون بالا
- افت فشار وضعیتی (orthostasis)
- کاهش دریافت مواد مغذی
- خطر زمین خوردن
- تضعیف سیستم ایمنی

مزایا (Benefits):

- کاهش وزن
- بهبود کنترل قند خون
- اثرات آنتی‌اکسیدانی
- کاهش ضربان قلب و فشار خون
- محافظت قلبی (cardioprotection)

با وجود اینکه رژیم‌هایی مانند روزه داری متناوب (Intermittent Fasting) پتانسیل کاهش ریسک بیماری‌های قلبی را دارند، ولی تأثیر آنها روی وقوع این بیماری‌ها هنوز در مطالعات گسترده بررسی نشده است.

بیشتر مطالعات IF روی افراد سالم و جوان یا دارای اضافه‌وزن انجام شده، بنابراین اثراتش روی سالمندان یا بیماران قلبی هنوز کاملاً مشخص نیست. در حال حاضر، رژیم‌های مدیترانه‌ای و گیاه‌خواری بیشترین شواهد را در کاهش مشکلات قلبی دارند.