

## Поздний приём пищи нарушает обмен веществ: что показало исследование близнецов



Дата публикации: 23.07.2025

Суточный ритм нашего организма не ограничивается сном и бодрствованием. Биологические часы управляют множеством метаболических процессов, включая усвоение питательных веществ и чувствительность к инсулину. Новое исследование, опубликованное в журнале *eBioMedicine*, показало, что приём пищи в вечернее и ночное время нарушает синхронность этих процессов и повышает риск развития ожирения и метаболических нарушений. Особенно значимыми стали данные о том, что время приёма пищи связано не только с образом жизни, но и с генетической предрасположенностью.

Учёные из Немецкого института питания человека Потсдам-Ребрюкке (DIfE) и Центра исследований диабета (DZD) проанализировали данные 92 участников — однойцевых и разнояцевых близнецов, не страдающих диабетом. Методика включала оценку времени приёма пищи, хронотипа, режима сна, а также толерантности к глюкозе. Основное внимание уделялось циркадной средней точке потребления калорий (CCM) — времени, в которое человек потребляет половину своей суточной энергетической нормы. У участников, предпочитавших

потребление калорий в первой половине дня, отмечалась более высокая чувствительность к инсулину, меньший индекс массы тела и более узкая окружность талии. Напротив, поздний приём пищи ассоциировался с нарушением обмена глюкозы и увеличением риска метаболических заболеваний.

Циркадные ритмы представляют собой сложную сеть внутренних биологических часов, расположенных как в центральной нервной системе, так и в периферических органах — печени, поджелудочной железе, жировой ткани. Они синхронизируются не только светом и сном, но и пищевыми сигналами. Когда эти сигналы поступают в несоответствующее время, особенно в поздние часы, происходит «рассинхронизация» между центральными и периферическими часами, что приводит к нарушению метаболизма.

Дополнительный интерес представляет собой анализ генетической составляющей пищевого поведения. Сравнив режим питания однояйцевых и разнояйцевых близнецов, исследователи пришли к выводу, что примерно 60% индивидуальных различий во времени приёма пищи обусловлены наследственными факторами. Это означает, что склонность к позднему ужину или вечерним перекусам может частично быть заложена генетически, а не объясняться исключительно привычками или образом жизни.

В то же время, полученные данные указывают на потенциал индивидуализированных стратегий питания, учитывающих как биологический хронотип, так и генетические особенности. В будущем персонализированное питание может включать рекомендации по времени приёма пищи, основанные на анализе биологических ритмов и наследственных предрасположенностей.

Важно отметить, что даже при генетической склонности к вечернему типу активности, смещение основного приёма пищи на более ранние часы может благоприятно сказаться на обмене веществ. Ранее потребление калорий помогает поддерживать нормальную чувствительность к инсулину, снижает нагрузку на поджелудочную железу в ночное время и способствует нормализации массы тела.

Таким образом, не только состав пищи, но и её время приобретает критическое значение для поддержания метаболического здоровья. Это особенно актуально в свете увеличения распространённости ночных перекусов, нарушения сна, сменной работы и использования электронных устройств в вечернее время. В свете новых данных становится очевидным, что стратегии профилактики диабета и ожирения должны учитывать суточную структуру питания как важный компонент здорового образа жизни. Поздний ужин — это не просто привычка, а потенциальный фактор риска, на который можно

воздействовать, выстраивая персонализированный путь к улучшению обмена веществ и снижению риска хронических заболеваний.

**Ссылка:** «Более позднее время приёма пищи по отношению к индивидуальным внутренним часам связано с более низкой чувствительностью к инсулину и зависит от генетических факторов» DOI: [10.1016/j.ebiom.2025.105737](https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2025.105737).