

## **Интервальное голодание после 60 лет: помогает ли оно замедлить старение или повышает риски**

Дата публикации: 06.05.2026

Интервальное голодание уже несколько лет остается одной из самых обсуждаемых стратегий питания в мире. Его связывают со снижением веса, улучшением обмена веществ, повышением чувствительности к инсулину и даже потенциальным замедлением процессов старения. Однако новое исследование показывает, что для людей старше 60 лет влияние голодания может быть гораздо более сложным и неоднозначным.

Ученые проанализировали данные 31 исследования, посвященного различным схемам интервального голодания у пожилых людей, и пришли к выводу, что умеренные формы ограничения питания действительно способны улучшать состояние здоровья. При этом слишком жесткие режимы голодания могут, наоборот, повышать риск сердечно-сосудистых осложнений и ухудшать когнитивные показатели.

Результаты работы были опубликованы в *Nutrients* и вызвали большой интерес среди специалистов по геронтологии, метаболическому здоровью и профилактической медицине.

Интервальное голодание представляет собой систему питания, при которой периоды приема пищи чередуются с периодами отказа от еды. Наиболее распространенными считаются схемы 16:8, когда человек ест в течение восьми часов и голодает шестнадцать часов, а также метод 5:2, предполагающий два дня существенного ограничения калорийности в неделю.

У молодых и людей среднего возраста интервальное голодание уже неоднократно демонстрировало положительное влияние на массу тела, уровень сахара в крови и метаболические процессы. Однако организм пожилого человека работает иначе: возрастные изменения затрагивают мышечную массу, гормональный фон, обмен веществ, сердечно-сосудистую систему и способность переносить дефицит энергии.

Именно поэтому ученые решили отдельно изучить влияние различных форм голодания на людей старше 60 лет.

Анализ показал, что умеренные схемы ограничения времени приема пищи способны способствовать снижению массы тела без выраженной потери мышечной ткани. Это особенно важно для пожилых людей, поскольку возрастная потеря мышц — саркопения — считается одним из ключевых

факторов снижения качества жизни, ухудшения подвижности и риска падений.

Наиболее благоприятные результаты были получены при использовании режима 16:8 и некоторых умеренных форм религиозного поста. Участники исследований демонстрировали снижение веса, улучшение показателей артериального давления и определенные положительные изменения метаболического здоровья.

Кроме контроля веса, исследователи зафиксировали потенциальное улучшение ряда факторов сердечно-сосудистого риска. В некоторых работах также наблюдалось положительное влияние на память и когнитивные функции.

Ученые предполагают, что умеренное ограничение питания может активировать клеточные механизмы восстановления, улучшать чувствительность тканей к инсулину, снижать уровень хронического воспаления и уменьшать окислительный стресс — один из ключевых механизмов старения.

Интервальное голодание также связывают с процессом аутофагии — естественной системой «очистки» клеток, при которой организм удаляет поврежденные белки и клеточные структуры. Многие специалисты рассматривают аутофагию как один из потенциальных механизмов здорового старения.

Однако именно у пожилых людей чрезмерная активация дефицита энергии может оказаться опасной.

Исследование показало, что слишком длительные периоды голодания и крайне ограниченные временные окна для приема пищи могут быть связаны с ухудшением состояния здоровья. Особенно тревожными оказались данные о потенциальном повышении сердечно-сосудистой смертности при очень строгих режимах питания.

По данным анализа, периоды голодания свыше 12–14 часов у части пожилых участников ассоциировались с ухудшением когнитивных функций и ростом риска сердечно-сосудистых осложнений. Некоторые исследования указывали на увеличение вероятности смертности от сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 58% при чрезмерно жестких ограничениях питания.

Исследователи подчеркивают, что подобные результаты не означают абсолютный вред интервального голодания, однако указывают на необходимость индивидуального подхода и осторожности.

Пожилым организмом значительно чувствительнее к дефициту калорий, обезвоживанию и нарушению баланса питательных веществ. Кроме того, многие

люди старше 60 лет принимают лекарства, страдают хроническими заболеваниями или имеют возрастные особенности обмена веществ, которые могут осложнять переносимость длительного голодания.

Особое внимание специалисты уделяют риску потери мышечной массы. Если интервальное голодание сопровождается недостаточным потреблением белка или чрезмерным ограничением калорий, это может ускорять возрастное снижение мышечной ткани и ухудшать физическое состояние.

Потенциальные преимущества умеренного интервального голодания: контроль веса, снижение уровня сахара в крови, улучшение чувствительности к инсулину, уменьшение воспаления, поддержка сердечно-сосудистой системы, активация аутофагии, улучшение метаболического здоровья.

Возможные риски чрезмерного голодания после 60 лет: потеря мышечной массы, ухудшение когнитивных функций, слабость, дефицит питательных веществ, нарушение сердечно-сосудистой регуляции, повышенная утомляемость, снижение устойчивости организма к стрессу.

Исследователи считают, что для пожилых людей наиболее разумным вариантом может быть мягкое ограничение времени приема пищи без экстремальных периодов отказа от еды. Например, относительно безопасным стартом специалисты называют 10-12-часовое окно приема пищи вместо жестких схем.

Также важную роль играет качество питания. Даже при ограничении времени приема пищи организм пожилого человека должен получать достаточное количество белка, витаминов, минералов и жидкости.

Эксперты подчеркивают, что интервальное голодание не является универсальным методом омоложения и не подходит одинаково всем людям. Реакция организма зависит от возраста, уровня физической активности, хронических заболеваний, массы тела и общего состояния здоровья.

Именно поэтому любые серьезные изменения рациона после 60 лет рекомендуется обсуждать с врачом, особенно при наличии диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с почками или приема лекарств.

Современные исследования показывают, что интервальное голодание действительно может стать частью стратегии здорового старения, однако только при умеренном и индивидуально подобранном подходе. Для пожилых людей ключевым фактором оказывается не максимальная продолжительность голодания, а баланс между метаболической пользой и сохранением устойчивости организма.

Ученые отмечают, что тема влияния голодания на старение остается одной из наиболее активно развивающихся областей современной медицины. В ближайшие годы ожидается появление новых долгосрочных исследований, которые помогут точнее определить, какие режимы питания действительно способны поддерживать здоровье и долголетие в пожилом возрасте.

**Ссылка:** «Интервальное голодание и здоровое старение у пожилых людей: систематический обзор кардиометаболических, психических и когнитивных показателей с помощью сетевого метаанализа антропометрических измерений» DOI: [10.3390/nu18091450](https://doi.org/10.3390/nu18091450).