

Ученые выяснили, почему интервальное голодание после 60 лет работает иначе, чем в молодости

Дата публикации: 06.06.2026

Интервальное голодание уже несколько лет остается одним из самых популярных способов контроля массы тела. Миллионы людей по всему миру используют различные схемы ограничения питания, рассчитывая не только похудеть, но и улучшить обмен веществ, снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и нормализовать уровень сахара в крови. Однако современные научные данные показывают, что влияние голодания на организм может существенно различаться в зависимости от возраста человека.

Масштабный анализ клинических исследований позволил ученым взглянуть на проблему более детально. Исследователи проанализировали результаты 28 клинических испытаний, в которых приняли участие более 1800 взрослых людей разных возрастных групп. Полученные данные подтвердили, что интервальное голодание действительно способствует снижению массы тела и индекса массы тела независимо от пола и возраста. Однако за внешне одинаковым результатом скрываются различные физиологические процессы, происходящие в организме молодых и пожилых людей.

Сегодня наиболее распространенными формами интервального голодания считаются ограничение времени приема пищи и схема 5:2. В первом случае человек употребляет пищу только в течение определенного временного окна, например восьми часов в сутки, а оставшиеся часы проводит без еды. Во втором варианте обычный рацион сохраняется пять дней в неделю, а в течение двух дней калорийность резко сокращается. Оба подхода демонстрируют способность снижать вес, однако возраст оказывает заметное влияние на то, каким образом организм адаптируется к подобным ограничениям.

Особое внимание исследователей привлекли изменения состава тела. Снижение веса далеко не всегда означает исключительно потерю жировой ткани. Во многих случаях вместе с жировыми запасами организм теряет и мышечную массу. Для молодых людей это может быть менее заметной проблемой, поскольку организм обладает более высокими возможностями восстановления. Однако после 60 лет ситуация меняется.

С возрастом человек естественным образом теряет часть мышечной ткани. Этот процесс известен как саркопения и считается одной из главных причин снижения физической силы, выносливости и качества жизни у пожилых людей.

Если к возрастной потере мышц добавляется дополнительное сокращение мышечной массы во время похудения, негативные последствия могут стать особенно выраженными.

Ученые отмечают, что при традиционных программах снижения веса от 20 до 30 процентов потерянной массы приходится именно на мышцы. Некоторые исследования интервального голодания показали еще более тревожные результаты. В отдельных случаях большая часть утраченного веса была связана именно с потерей мышечной ткани, а не жира. Это означает, что уменьшение цифры на весах не всегда свидетельствует об улучшении состояния здоровья.

По мнению специалистов, сохранение мышечной массы должно стать одной из главных задач для людей старшего возраста, которые выбирают интервальное голодание. Современные данные свидетельствуют, что сочетание ограничений в питании с физической активностью позволяет значительно снизить риск потери мышц.

Наиболее эффективным подходом считается комбинация интервального голодания, достаточного потребления белка и регулярных силовых тренировок. Исследования показывают, что люди, которые одновременно соблюдали режим ограниченного питания и выполняли упражнения с отягощениями, преимущественно теряли жировую ткань, сохраняя при этом мышечную массу. В ряде экспериментов участники избавлялись от нескольких килограммов жира без заметного уменьшения объема мышц.

Еще одним важным открытием стала реакция сердечно-сосудистой системы на интервальное голодание. Обычно считается, что такой режим питания способствует улучшению липидного профиля крови. Однако результаты нового анализа показали более сложную картину.

Исследователи обнаружили, что в большинстве возрастных групп наблюдалась тенденция к увеличению уровня липопротеинов низкой плотности, известных как «плохой» холестерин. Этот результат оказался неожиданным, поскольку многие предыдущие работы указывали на противоположный эффект. Хотя другие показатели обмена веществ, включая уровень сахара в крови и концентрацию триглицеридов, зачастую улучшались, рост ЛПНП заставил специалистов рекомендовать более внимательный контроль состояния здоровья во время длительного соблюдения подобных режимов питания.

Эксперты подчеркивают, что повышение уровня ЛПНП не означает автоматического отказа от интервального голодания. Однако людям, использующим этот подход для снижения веса, рекомендуется регулярно контролировать показатели липидного профиля и консультироваться со

специалистами, особенно при наличии сердечно-сосудистых заболеваний или наследственной предрасположенности к ним.

Возрастные различия проявляются не только в изменении мышечной массы и уровне холестерина. Метаболические процессы у молодых и пожилых людей изначально протекают по-разному. Организм человека в возрасте двадцати лет обладает высокой скоростью обмена веществ, значительными резервами восстановления тканей и большей гормональной гибкостью. После шестидесяти лет чувствительность к инсулину, скорость синтеза белка и способность к восстановлению мышц постепенно снижаются. Поэтому одинаковая схема питания может вызывать совершенно разные физиологические реакции.

Современные специалисты все чаще отходят от универсального подхода к питанию. Вместо единой рекомендации для всех возрастов формируется концепция персонализированных режимов, учитывающих возраст, уровень физической активности, состояние здоровья и особенности обмена веществ. В рамках такого подхода интервальное голодание рассматривается не как универсальное средство оздоровления, а как один из инструментов управления массой тела и метаболическим здоровьем.

Наиболее разумной стратегией для людей старшего возраста считается комплексный подход: достаточное потребление белка, регулярные силовые нагрузки, контроль уровня холестерина, отслеживание состава тела и умеренное использование режимов интервального голодания. Такой вариант позволяет сохранить преимущества ограничения калорийности, одновременно снижая риск нежелательных последствий.

Результаты исследования подтверждают, что интервальное голодание действительно помогает снижать вес как молодым, так и пожилым людям. Однако организм в разном возрасте реагирует на ограничения питания по-разному. Если в молодости основным результатом становится уменьшение жировых запасов, то после 60 лет возрастает значение сохранения мышечной массы и контроля сердечно-сосудистых показателей. Именно поэтому эксперты считают, что будущее подобных программ связано не с универсальными схемами, а с индивидуальным подбором режима питания для каждого человека.

Ссылка: «Возрастной анализ влияния интервального голодания на состав тела и кардиометаболические показатели у здоровых взрослых и лиц с избыточным весом или ожирением: систематический обзор и мета-анализ рандомизированных контролируемых исследований» [DOI: 10.3390/nu18111799](https://doi.org/10.3390/nu18111799).