

## ***Wpływ ograniczenia dobowego okna żywieniowego (time-restricted eating, TRE) na zmniejszenie ryzyka chorób kardiometabolicznych***

dr hab. n. med. Iwona Świątkiewicz, prof. UMK

Katedra Kardiologii i Chorób Wewnętrznych, CM UMK, Bydgoszcz

Division of Cardiovascular Medicine, University of California San Diego, La Jolla, USA

### Streszczenie:

Choroby kardiometaboliczne stanowią główną przyczynę chorobowości i śmiertelności. Występowanie chorób sercowo-naczyniowych, takich jak choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze i udar mózgu, jest wynikiem rozpowszechnienia czynników ryzyka, epidemii otyłości i cukrzycy oraz nieskuteczności stosowanych strategii profilaktyki opartych głównie na ograniczeniu kaloryczności i zmianie składu diety oraz promowaniu aktywności fizycznej. Przewlekłe zaburzenia fizjologicznych rytmów dobowych spowodowane nieregularnym trybem życia, nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, w tym spożywaniem posiłków przez ponad 14 godzin/dobę i w nocy, zaburzeniami snu oraz zmniejszeniem ekspozycji na światło dzienne, predysponują do otyłości i chorób kardiometabolicznych. Ograniczenie dobowego okna żywieniowego (*time-restricted eating, TRE*) jest obiecującą metodą prowadzącą do przywrócenia prawidłowych rytmów dobowych sterujących procesami biologicznymi oraz redukcji ryzyka kardiometabolicznego. Wyniki badań na zwierzętach oraz pilotowych badań klinicznych w USA wykazały, że zastosowanie 4-10-godzinnego TRE bez zmiany kaloryczności i składu diety prowadzi do spadku wagi, otyłości brzusznej, aterogennych lipidów, biomarkerów zapalnych i stresu oksydacyjnego, ciśnienia tętniczego oraz poprawy metabolizmu glukozy, wydolności fizycznej, snu i jakości życia. Obecnie trwające badania kliniczne w Europie i USA, prowadzone z użyciem nowoczesnych technologii oraz metod biologii molekularnej, mają na celu ocenę mechanizmów i efektów TRE na procesy metaboliczne oraz występowanie cukrzycy i incydentów sercowo-naczyniowych w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób kardiometabolicznych. Upowszechnienie koncepcji stylu życia w zgodzie z własnym zegarem biologicznym może zwiększyć szanse na pokonanie chorób przewlekłych, w tym zatrzymanie epidemii otyłości, cukrzycy oraz chorób sercowo-naczyniowych.