

朝だけ食べる断続的断食で糖尿病患者の糖代謝が改善

断続的断食がカロリー制限と同じくらい健康の改善に役立つことがこれまでの研究で示されている。本研究では、断食を1日のうちのどの時間帯にするのが効果的かを検討した。

2型糖尿病のリスクが高い209例（平均年齢58歳、BMI34.8）を対象に、断続的断食群、摂取カロリーを70%に制限した群（カロリー制限群）、減量についてのパンフレットを渡すだけの群に2:2:1の割合で割り付け、6か月間追跡した。断続的断食群は、1週間のうち連続しない3日を8時から12時までの間のみ摂食可能とし、それ以外の日はいつでも摂食可能とした。結果、6か月時点で耐糖能はカロリー制限群と比べて断続的断食群で大幅に改善した（ $P=0.03$ ）。ただし、18か月時点には有意差が消失した。

今回の結果から、2型糖尿病のリスクが高い人には、摂取カロリーを制限するよりも午前中のみを摂食可能とする断続的断食のほうが食後の糖代謝を大幅に改善する可能性が示唆された。

出典：Nature Medicine. 2023; 29(4): 963-972.