



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΕ ΒΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΑ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗ ΣΤΕΑΤΩΤΙΚΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΗΠΑΤΟΣ - ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΥΧΑΙΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΚΛΙΝΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ

Μπάρμπας Ι.¹, Χαραλαμπίδης Κ.¹, Καρυπίδου Ε.², Σάνος Χ¹, Σινάκος Ε¹.

1. Δ' Παθολογική Κλινική Α.Π.Θ., Γ.Ν.Θ. «Ιπποκράτειο», Θεσσαλονίκη
2. Β' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική Α.Π.Θ., Γ.Ν.Θ. «Ιπποκράτειο», Θεσσαλονίκη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μεταβολικά σχετιζόμενη στεατωτική νόσος του ήπατος (MASLD) είναι ο όρος που προτάθηκε το 2020 ως ένας πιο περιεκτικός εναλλακτικός ορισμός αντί της NAFLD. Η MASLD παραμένει η πιο κοινή ηπατική νόσος στις ανεπτυγμένες χώρες, με τις αλλαγές του τρόπου ζωής να αποτελούν τη μόνη θεραπεία. Η διαλειμματική νηστεία αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες διαιτητικές παρεμβάσεις, λόγω της ευκολίας στην υιοθέτηση και την τήρηση, με πιθανά πρόσθετα οφέλη πέραν της απώλειας βάρους.

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης και μετα-ανάλυσης είναι η μελέτη της επίδρασης της διαλειμματικής νηστείας σε ασθενείς με MASLD.

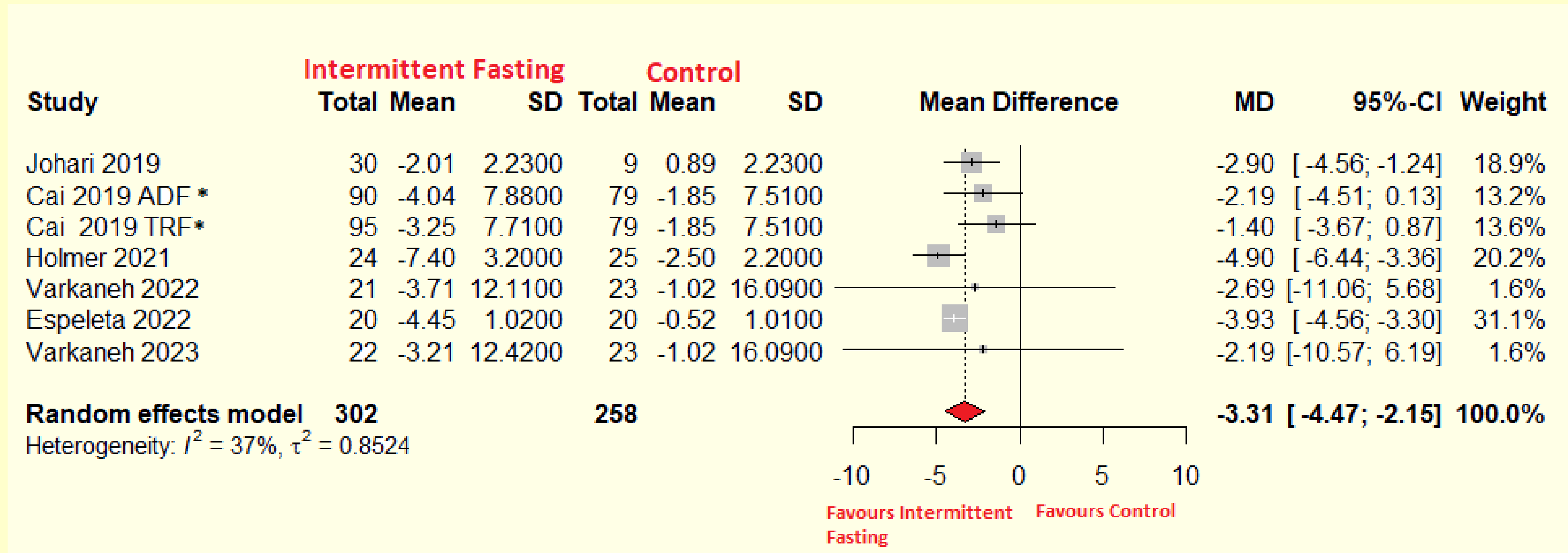
ΜΕΘΟΔΟΙ

Έγινε βιβλιογραφική αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων MEDLINE, EMBASE και Cochrane Central μέχρι τις 21 Ιανουαρίου του 2024, χρησιμοποιώντας τον συνδυασμό των λέξεων «κλειδιά» 'διαλειμματική νηστεία' και 'MASLD/NAFLD'.

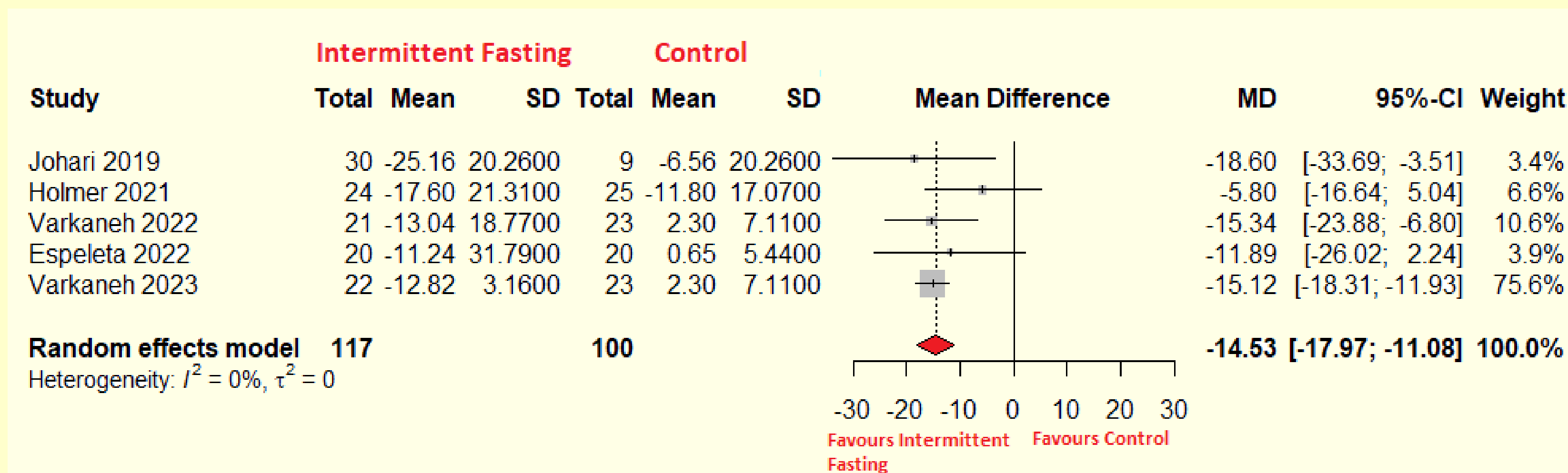
Στην μετα-ανάλυση, συμπεριελήφθησαν τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες, που είχαν ως πληθυσμό ασθενείς με MASLD. Η ομάδα παρέμβασης ακολούθησε διαλειμματική νηστεία, ενώ η ομάδα ελέγχου είτε δεν έλαβε κάποια διατροφική παρέμβαση είτε έλαβε Standard of care diet.

Εκβάσεις ενδιαφέροντος αποτέλεσαν οι σωματομετρικές μετρήσεις, τα επίπεδα των τρανσαμινασών, το λιπιδαιμικό και γλυκαιμικό προφίλ και η ελαστογραφία ήπατος. Έγινε κριτική αξιολόγηση των μελετών και ακολούθησε στατιστική σύνθεση των δεδομένων.

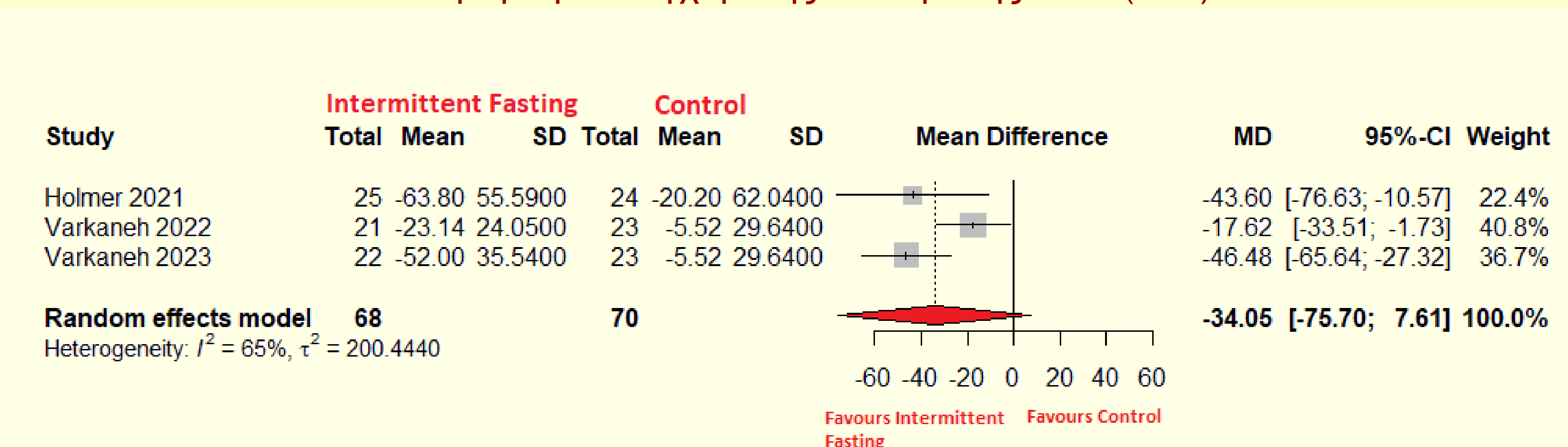
Διάγραμμα (forest plot) η επίδραση της διαλειμματικής νηστείας στο σωματικό βάρος (kg)



Διάγραμμα (forest plot) η επίδραση της διαλειμματικής νηστείας στα επίπεδα της ALT (IU/L)



Διάγραμμα (forest plot) η επίδραση της διαλειμματικής νηστείας στην παράμετρο ελεγχόμενης απόσβεσης CAP (kPa)



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στη μετα-ανάλυσή μας, συμπεριελήφθησαν 6 μελέτες (554 ασθενείς) με διάρκεια από 8 έως 20 εβδομάδες. Οι μελέτες διέφεραν μεταξύ τους ως προς τον τρόπο διάγνωσης της MASLD, αλλά και ως προς τον τύπο της διαλειμματικής νηστείας.

Στους ασθενείς που ακολούθησαν διαλειμματική νηστεία, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του **σωματικού βάρους -3.31kg 95%CI(-4.47,-2.15)**, της **πυροσταφυλικής τρανσαμινάσης (ALT) -14.53IU/L 95%CI(-17.97,-11.08)** και των **τριγλυκεριδίων -36.91mg/dl 95%CI (-61.18,-12.64)**.

Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκε μη στατιστικά σημαντική μείωση στην παράμετρο ελεγχόμενης απόσβεσης (CAP) -34.05 kPa 95% CI (-75.7, 7.61), στην ηπατική ακαμψία (LSM) -0.56 dB/m 95% CI (-1.17, 0.05), στα επίπεδα της οξαλοξικής τρανσαμινάσης (AST) -6.64 IU/L 95% CI (-14.06, 0.79), και της χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης (LDL) -4,04 mg/dl 95% CI [-13.01, 4.92].

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η διαλειμματική νηστεία θα μπορούσε να αποτελέσει μία εναλλακτική διαιτητική παρέμβαση σε ασθενείς με MASLD. Είναι αναγκαία η οργάνωση τυχαίοποιημένων κλινικών δοκιμών με μεγαλύτερη διάρκεια παρακολούθησης και μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού, ώστε να επικυρωθούν τα ευρήματα της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης, αλλά και να ερευνηθεί η αποτελεσματικότητα της διαλειμματικής νηστείας σε σύγκριση με άλλους τύπους δίαιτας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. J Hepatol. 2016
2. Marjot T et al. Timing of energy intake and the therapeutic potential of intermittent fasting and time-restricted eating in NAFLD. Gut 2023

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ιωάννης Μπάρμπας
Ειδικευόμενος Παθολογίας
Δ' Παθολογική Κλινική ΑΠΘ, Γενικό
Νοσοκομείο Ιπποκράτειο Θεσσαλονίκη
Email: iobarb@hotmail.gr