

PRINCIPALELE EFECTE ALE POSTULUI INTERMITENT ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Irina Caduc

Conducător științific: Maria Garbiiu

Catedra de medicină de familie, USMF „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Postul intermitent (PI) este o practică alimentară care presupune alternarea perioadelor de alimentație cu perioade de post, fără restricții calorice stricte. În ultimii ani, acest regim a devenit tot mai popular și studiat, datorită potențialelor beneficii asupra sănătății metabolice și cardiovasculare. **Scop.** Analiza datelor recente privind impactul PI asupra stării generale de sănătate, cu accent pe efectele asupra funcțiilor metabolice și cardiace, dar și potențialelor manifestări secundare. **Material și metode.** A fost realizată o analiză detaliată a literaturii din baza de date PubMed, acoperind perioada iunie 2024 - aprilie 2025, folosind cuvinte-cheie: „intermittent fasting”, „metabolic health”, „health”, „weight loss” și „insulin resistance”. Au fost selectate și revizuite un număr de 35 articole complete, gratuite, relevante pentru studiul nostru. **Rezultate.** S-a constatat că PI suține multiple efecte metabolice, prin scăderea grăsimii viscerale (<13%), masei corporale (cu 2,51 kg) și inflamației sistemice (↓PCR și IL-6). PI produce diminuarea colesterolului total cu 20-50%, TG cu 17-50% și majorează HDL-C cu 7,6%, în deosebi pentru regimuri de peste 12-24 săptămâni. PI manifestă efecte asupra microbiomului prin diversificarea florei intestinale. S-a constatat o reducere medie a TA sistolice cu 3,12 mmHg și diastolice cu 2,58 mmHg. Totuși, au fost recunoscute următoarele efecte adverse: cefalee, oboseală, tulburări de digestie, formarea calculilor biliari, hipoglicemia și dereglări hormonale. **Concluzii.** Postul intermitent prezintă un șir de beneficii metabolice și cardiovasculare pentru sănătate, ajutând la prevenția și controlul bolilor cronice. Cu toate acestea, efecte adverse sunt posibile și abordare personalizată este esențială, în special în cazul pacienților cu afecțiuni cronice existente. **Cuvinte-cheie:** post intermitent, sănătate metabolică, reducere ponderală.

THE PRINCIPAL EFFECTS OF INTERMITTENT FASTING ON HEALTH

Irina Caduc

Scientific adviser: Maria Garbiiu

Department of Family Medicine, *Nicolae Testemițanu* University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. Intermittent fasting (IF) is a dietary practice involving alternating periods of food consumption and fasting without specific calorie restrictions. This diet has become increasingly popular and studied in recent years due to its potential benefits for metabolic and cardiovascular well-being. **Objective.** To examine recent information on the effect of IF on general well-being, with an emphasis on its impact on metabolic and cardiac performance, as well as possible negative consequences. **Material and methods.** A detailed analysis of literature from the PubMed database was performed covering the period from June 2024 to April 2025. The following keywords were used: “intermittent fasting,” “metabolic health,” “health,” “weight loss,” and “insulin resistance”. A total of 35 complete, free and relevant to our study articles were selected and reviewed. **Results.** IF has been found to have multiple metabolic effects, including reducing visceral fat by 13%, body weight by 2.51 kg, and systemic inflammation (↓PCR și IL-6). It lowers total cholesterol by 20-50% and triglycerides by 17-50%, while increasing HDL-C by 7.6%, particularly with regimens lasting more than 12-24 weeks. IF affects the microbiome by diversifying intestinal flora. An average reduction in systolic blood pressure of 3.12 mmHg and diastolic BP of 2.58 mmHg was observed. However, the following adverse effects were recognized: headache, fatigue, digestive disorders, gallstone formation, hypoglycemia, and hormonal disturbances. **Conclusion.** Intermittent fasting has a range of metabolic and cardiovascular health benefits, contributing to the prevention and management of chronic diseases. However, there are potential adverse effects, and an individualized approach is recommended, particularly for patients with existing chronic conditions. **Keywords:** intermittent fasting, metabolic health, weight loss.