

AWARENESS EVALUATION OF THERAPEUTIC FASTING AMONG VOLUNTEERS

Tereza Stoyanova

Georgi Kostadinov

Mihaela Valcheva

E-mail: 10623118@naval-acad.bg

E-mail: georgi.kostadinov003@gmail.com

Email: mishivalcheva@abv.bg

Prof. Dimitar Stavrev, MD, PhD, DSc

Department of Disaster Medicine and Marine Medicine

Medical University - Varna

E-mail: dgstavrev@abv.bg

Abstract: *The methodology of therapeutic fasting includes a certain duration diet with decreased daily calorie intake, which stimulates endogenous phagocytosis (Shterev, R., 2016). The current survey, conducted in July 2024, includes 41 volunteers, divided according to their gender and separated into two groups by age - up to 18 years old and aged 19-25. It aims to rate the awareness level of therapeutic fasting of volunteers. Respondents completed a questionnaire regarding the duration and purpose of the therapeutic fasting completed by them. 75% of the participants are aware of the starvation's benefits. The comparison shows that it is more common in women. They feel better than men doing it, which explains why they can endure two times longer without food intake (Khazan, Z., I., 2023). For women, the more common reason for fasting is weight loss, and they are much more aware of its therapeutic side, while for men, it is because of health problems. The summarized results support the hypothesis that the subject has to be more comprehensible (Argyle, M., Hills, P., 2001). to increase its use in practice. This can be confirmed or rejected as more research is done.*

Keywords: *survey, therapeutic fasting, volunteers, awareness.*

ВЪВЕДЕНИЕ

По своята същност fastingът представлява контролиран ограничен хранителен прием за определен период от време (Shterev, R., 2016). Всеки организъм се нуждае от определено количество енергия за осъществяване на основните жизнени процеси. Енергията за тях си набавяме чрез храната и когато лишим тялото от нея за по-продължителен период от време, настъпват различни промени като включване на компенсаторни механизми, загуба на тегло и клетъчна автофагия (Argyle, M., Hills, P., 2001). Fastingът добива прогресираща популярност сред обществото като начин за здравословно хранене и като метод, допринасящ за лечение и профилактика на някои заболявания. Въпреки това се забелязва недостиг на данни от проучвания, подкрепящи темата. По тази причина бе проведено изследване (Beauchamp, K., M., Beauchamp, H., P., Harvey, H., R., 2012), оценяващо информираността относно терапевтичното гладуване сред доброволци.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Цел: Проведеното изследване има за цел да оцени нивото на информираност за терапевтичното гладуване на анкетираните. Това беше постигнато чрез следните задачи:

- ✓ Създаване и изготвяне на достъпен онлайн въпросник
- ✓ Попълване на въпросника от доброволците
- ✓ Своевременна обработка и анализ на получените отговори
- ✓ Сравнение на резултатите по пол
- ✓ Оценка на медицинските аспекти на проблема.

Материали и методи

Изследване, проведено през юли 2024 г., включва 41 доброволци, разделени по пол (Nedeva, R., 2018) и възраст. Изследваните са разделени в три възрастови групи – до 18 години, юноши от 19-25 и над 25 години. Изследването на нивото на информираност за лечебното гладуване е подкрепено с анонимен въпросник. Той беше създаден в Google Forms на български език (фиг. 1) и разпространен чрез личните ни профили в социалните мрежи (Nedeva, R., Stavrev, D., 2023). Анкетираните отговориха на въпроси, свързани с fasting, или относно продължителността и целта на провежданото от тях лечебно гладуване, ако е налице такова. Така в рамките на 24 часа на случаен принцип бяха събрани 41 реални и обективни отговора.

Гладолечение

Настоящата анкета има за цел да събере информация относно положителните и отрицателните аспекти на гладолечението. Анкетата е анонимна и информацията от нея ще бъде използвана за научни цели и включена в едноименното проучване. Благодарим за отделеното време !

* Indicates required question

Email *

Your email

Вашият пол е:

☐ Мъж

☐ жена

Вашата възраст е?

☐ до 18г.

Фиг. 1 Анкета

Методика

1. Избор на тема
2. Създаване на анкета – респондентите първоначално посочват своя пол и възраст.

След това те отговарят на зададените въпроси в последователен ред:

1. *Гладували ли сте целенасочено?*
2. *Чувствахте ли се добре докато гладувахте?*
3. *Отбележете часовия диапазон, който спазвахте между храненията.*
4. *Знаете ли за положителните ефекти от гладуването?*
5. *Ако сте гладували, отбележете защо.*

6. Разпространение на анкетата – анкетата е публикувана в нашите профили в социалните мрежи. Поради публичността им там, тя достигна до произволна аудитория.

7. Съхранение и обработка на данни - 24 часа след провеждане на проучването достъпът до формуляра бе преустановен. Отговорите бяха автоматично запазени в платформата, което улесни обработката на резултатите.

8. Анализ – той бе извършен чрез своевременна преработка на данните под формата на таблици и графики. За целта на проучването са обработени резултатите, получени от анкетираните на възраст 18-25г. Отговорите бяха анализирани в 3 етапа:

- ✓ Отговори на жени
- ✓ Отговори на мъже
- ✓ Сравнение

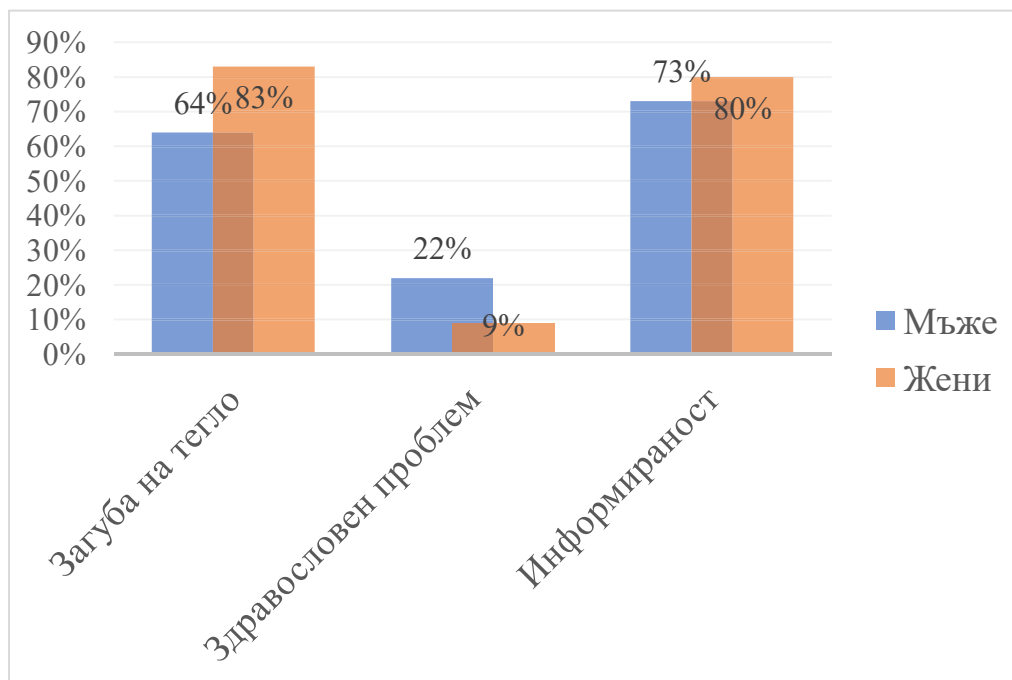
9. Проучването завърши с оценка, която предоставя информация за нивото на информираност на доброволците - мъже и жени, в частност млади хора - относно лечебното гладуване.

Резултати

Анкетиранетите са 19 жени (Фиг. 3) и 22 мъже (Фиг. 4). 13 от анкетираниите 19 жени са посочили, че са гладували целенасочено поне един път. Това са близо 70%. Десет от тях – почти 80%, са отбелязали, че са се чувствали добре, докато го правят. Най-често периодът на гладуване при жените е 12 часа и 1 ден. За 11 (80%) причината е била намаляване на теглото, а за една – здравословен проблем. Девет от всички анкетирани знаят какви са положителните страни, 6 са чували и само 4 не са. Тоест 79% от жените са запознати с гладолечението. 10 от анкетираниите 22 мъже са гладували целенасочено. Това са 45%. Само четирима от гладуващите (40%) са се чувствали добре през това време. Най-честата продължителност на гладуване при тях е по-малко от 12 часа. На второ място са 12 часа и до 16 часа. За 7, което е малко повече от 60%, причината е била понижаване на теглото, за трима (15%) - здравословен проблем, за един – религиозна и за още един – пречистване на тялото. От всички мъже 6 са запознати, 10 само са чували и 6 не знаят за положителните аспекти. Това показва, че 73% от мъжете са запознати с гладолечението.

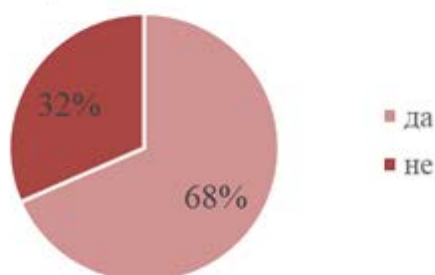
Сравнение:

Гладуването е по-често срещано при жените. Те се чувстват по-добре от мъжете, докато го правят, и затова могат да издържат 2 пъти по-дълго без храна. При жените много по-честа причина за гладуване е отслабването (Фиг. 2), докато при мъжете - поради здравословни проблеми и др. Жените са по-запознати от мъжете по темата за гладолечението.

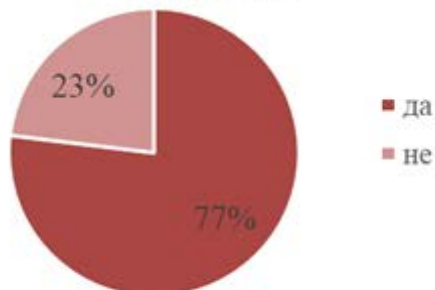


Фиг. 2 Разпределение на отговорите по пол

Гладували ли сте целенасочено?



Чувствахте ли се добре докато гладувахте?



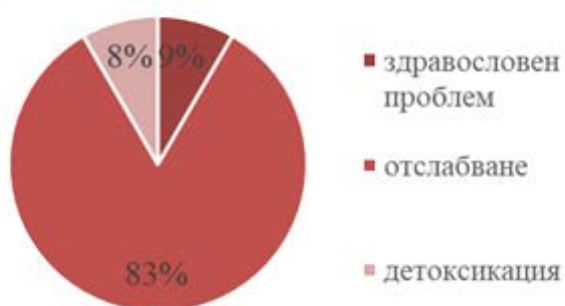
Диапазон между храненията



Информираност за ползите

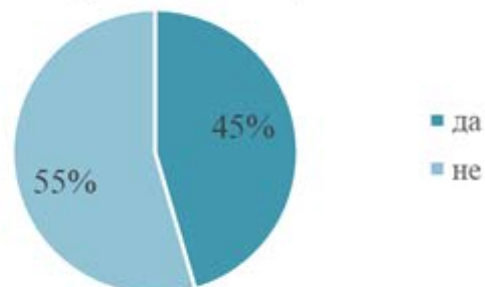


Причини

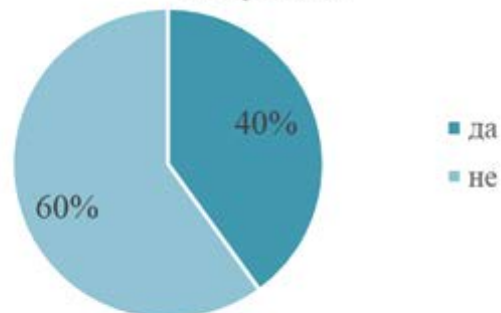


Фиг. 3 Отговори на жени

Гладували ли сте целенасочено?



Чувствахте ли се добре докато гладувахте?



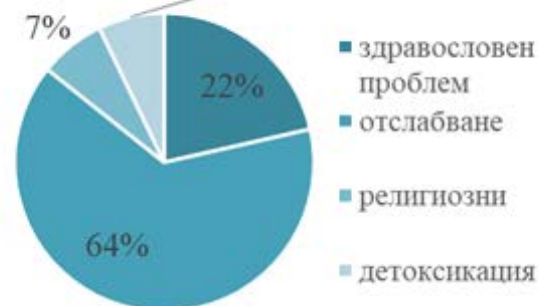
Диапазон между храненията



Информираност за ползите



Причини



Фиг. 4 Отговори на мъже

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщените резултати подкрепят хипотезата, че темата трябва да бъде с по-голяма достъпност с цел увеличаване на приложеното гладолечение в практиката. Това може да се потвърди или отхвърли с натрупване на по-голям брой изследвания.

REFERENCES

- Shterev, R. (2016). *Biofeedback and brain stimulation, instrumental methods for diagnostics and therapy when working with patients with stress and psychosomatic disorders*.
- Khazan, Z., I. (2023). *A clinical handbook of biofeedback*, 41, 350
- Argyle, M., Hills, P. (2001). *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*, 9
- Beauchamp, K., M., Beauchamp, H., P., Harvey, H., R. (2012). *An Integrated Biofeedback and Psychological Skills Training Program for Canada's Olympic Short-Track Speedskating Team*, 18
- Nedeva, R., Stavrev, D. (2023). *The role of biological feedback in establishing the relationship between the subjective assessment of the current mental state and stress control skills*, *Varna medical forum*, 4 (1), 5
- Nedeva, R. (2018). *Differences in the perception of the environment according to the level of resilience*, *Varna Medical Forum*, 1, 4