



Awet Muda dan Bebas Penyakit dengan Puasa Intermiten

Dr. dr. Stevent Sumantri, DAA, Sp.PD, K-AI

Fakta menunjukkan sebagian besar penyakit kronik modern disebabkan oleh inflamasi kronik, terkait dengan kelebihan kalori dan obesitas. Sejak tahun 1975, jumlah orang dengan obesitas meningkat tiga kali lipat, saat ini lebih dari 1,9 milyar orang dewasa kelebihan berat badan dan 650 juta diantaranya obese. Kelebihan berat badan, kalori dan inflamasi kronik dikaitkan dengan hipertensi, diabetes, stroke, penyakit jantung koroner, kanker dan proses penuaan dipercepat. Hal ini dikarenakan pola diet modern telah bergeser dari pola yang sesuai dengan metabolisme alamiah.

Problematika diet modern

Manusia modern merupakan keturunan *Homo sapiens* awal dari benua Afrika, dimana selama ratusan ribu tahun hidup sebagai pemburu dan pengumpul. Mereka hidup dengan pola diet yang ditandai dengan periode panjang hanya makan akar-akaran dan buah-buahan, diselingi dengan waktu mendapatkan buruan besar yang jarang terjadi. Sebagian besar waktu, manusia prasejarah hidup dengan kalori minimal dan metabolisme kita telah menyesuaikan dengan pola tersebut.

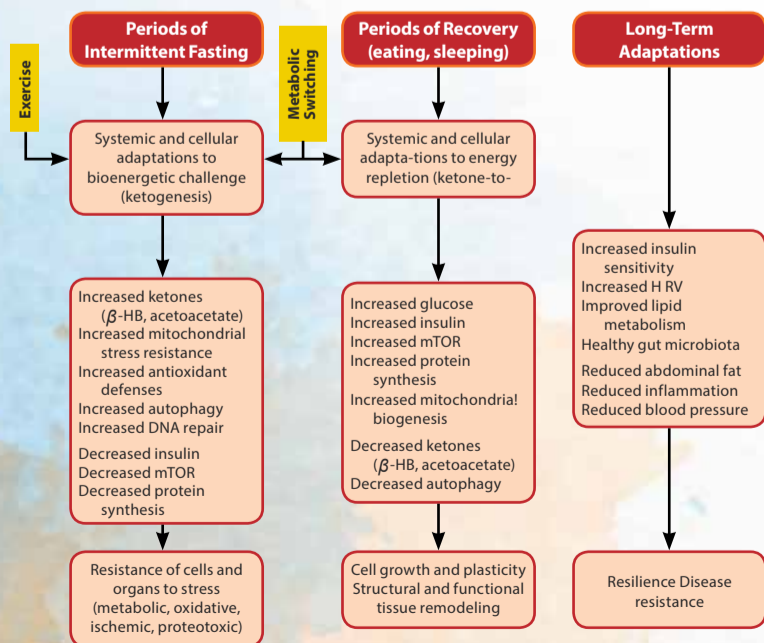
Pola kehidupan manusia berubah saat mulai bercocok tanam dan hidup menetap. Perubahan dramatis semakin nyata pada revolusi industri, manusia mulai hidup di lingkungan urban, akses makanan tinggi kalori miskin zat gizi semakin mudah didapat, ditambah dengan polusi dan kekurangan aktivitas fisik. Saat ini di abad 21 dengan kemajuan ekonomi, teknologi dan semakin

tersentralisasinya kehidupan di kota, semakin nyata dampak dari kelebihan kalori dan kemiskinan zat gizi yang dialami, beserta dengan penyakit kronik yang mengikuti.

Peranan Puasa intermiten

Weindruch dan Sohal pada tahun 1997 menunjukkan restriksi kalori memperbaiki proses penuaan dan memperpanjang usia pada hewan coba. Pada percobaan restriksi kalori, hewan coba diberikan makan hanya pada waktu tertentu dan mengalami periode puasa harian kurang lebih 20 jam. Raturan studi pada hewan coba dan manusia menunjukkan puasa intermiten dapat merubah metabolisme dari glukosa menjadi keton. Meskipun dampak dari puasa intermiten terhadap usia hidup bervariasi (dipengaruhi oleh jenis kelamin, diet dan faktor genetik), studi mencit dan primata menunjukkan efek konsisten dari restriksi kalori terhadap pemanjangan usia.

Studi-studi pada hewan dan manusia telah menunjukkan dampak kesehatan puasa intermiten disebabkan adanya respons selular adaptif organ dan berdampak memperbaiki regulasi gula darah, meningkatkan daya tahan terhadap tekanan, dan menekan inflamasi. Selama periode puasa, sel mengaktifkan jalur-jalur pertahanan intrinsik terhadap stres metabolik dan oksidatif, serta membuang atau memperbaiki molekul rusak. Sedangkan pada saat makan, sel mengaktifkan proses selular pertumbuhan serta plastisitas. (gambar 1.) Namun demikian, pada masa kini manusia makan tiga kali sehari ditambah dengan camilan, sehingga proses puasa intermiten tidak terjadi.



Gambar 1. Proses penyesuaian metabolisme dan dampaknya pada periode puasa intermiten dan pemulihan.



Foto: theedge.in

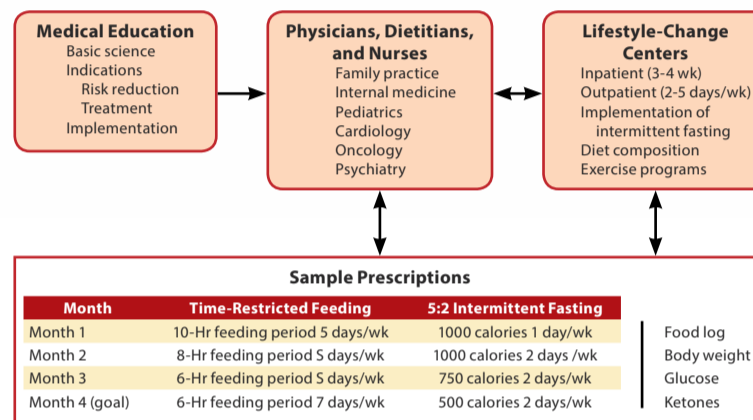
Dampak klinis dan bagaimana menerapkan puasa intermiten

Studi hewan coba dan uji klinis pada manusia telah membuktikan puasa intermiten bermanfaat pada berbagai situasi dan kondisi klinis. Pada obesitas dan diabetes, restriksi kalori dan puasa intermiten bermanfaat untuk menurunkan

berat badan, memperbaiki kendali glukosa dan resistensi insulin. Pada penyakit kardiovaskular puasa intermiten memperbaiki tekanan darah, denyut nadi istirahat, memperbaiki kadar HDL, LDL, Trigliserida, glukosa, insulin dan resistensi insulin. Selain itu puasa intermiten juga secara signifikan menurunkan kadar penanda

inflamasi kronik dan stres oksidatif terkait proses aterosklerosis. Pada kanker, restriksi kalori dan puasa intermiten menurunkan insidens terbenutnya tumor dan memperbaiki sensitivitas terhadap kemoradiasi serta radioterapi. Pada penyakit neurodegeneratif, terdapat bukti-bukti pre-klinis kuat bahwa puasa intermiten dapat menghambat proses Alzheimer dan Parkinson. Pada akhirnya, pada kondisi asma, sklerosis multipel dan artritis, terdapat tanda-tanda penurunan kadar inflamasi dan stres oksidatif yang dikaitkan dengan perbaikan aktivitas penyakit.

Dengan dampak yang demikian banyak, bagaimana cara paling efektif dalam menerapkan puasa intermiten? Pertama, pola diet makan tiga kali sehari dengan camilan diantaranya harus dihilangkan, meskipun sulit karena sudah demikian terpatir dalam pikiran dokter dan pasien. Kedua, perubahan ke pola puasa intermiten harus dilakukan bertahap, karena pada periode transisi dapat terjadi rasa lapar, iritabilitas dan penurunan kemampuan konsentrasi. Namun demikian, efek ini biasa hanya terjadi selama sebulan, setelah itu pasien akan merasakan perubahan signifikan pada mood, kemampuan konsentrasi dan kondisi Kesehatan secara umum. Ketiga, karena sebagian dokter tidak terlatih untuk mengedukasi mengenai puasa intermiten, kerja sama ahli gizi yang kompeten disarankan untuk mencegah terjadinya malnutrisi atau gangguan pola makan (gambar 2). MD



Gambar 2. Proses penerapan bertahap konsep puasa intermiten dalam kehidupan sehari-hari.

Sumber: N Engl J Med 2019; 381:2541-51. DOI: 10.1056/NEJMr1905136

VIRTUAL EVENT

JAPE METHE III

2021 JOGJA PELVIC FLOOR MEET THE EXPERT

4 - 5 December 2021
08.00 AM - 04.00 PM

SESSION I **Hysterectomy (How well do you understand hysterectomy?)**
Dr. dr. Benny Hasan, SpOG(K)-Urogin
Dr. dr. Ardhanu Kusumanto, SpOG(K)-Onk
dr. Ratih Krisna SpOG(K)-Urogin
Jimmy Masayoshi Nomura, MD, PhD

SESSION II **Female Genital Congenital Anomaly (Will we as OBGYN be able to put them as 'women?')**
Dr. dr. Nuring Pangastuti SpOG(K)-Urogin
dr. Alfa Putri Meutia SpOG(K)-Urogin
dr. Eppy Darmadi Achmad, M.Kes SpOG(K)-Urogin
dr. Shofwal Widad SpOG(K)-FER
Dr. dr. Trika Irianta SpOG(K)-Urogin

SESSION III **USG Pelvic Floor (Are you skilled enough?)**
Prof. Dr. dr. Budi Iman Santoso, Sp.OG(K)-Urogin, MPH
Dr. dr. Nuring Pangastuti, SpOG(K)-Urogin
dr. Fernandi Moegni, Sp.OG(K)-Urogin

SESSION IV **Urinary Tract Infections in Women (Can we reduce their suffering?)**
Prof. N. Rajamaheswari, MD., DGO., MCh
dr. Hari Paraton SpOG(K)-Urogin

SESSION V **OASIS (Can we identify hidden anal sphincter injuries?)**
Dr. dr. Erwinanto SpOG(K)-Urogin
dr. Asih Anggraeni SpOG (K)-Urogin

SESSION VI **Vaginismus (Can it be cured?)**
dr. Tyas Priyatini, SpOG(K)-Urogin
dr. Nalini Muhdi, SpKJ(K)
dr. Andi Rinaldi SpOG (K)-Urogin

REGISTRATION FEE

Obstetric & Gynecologist Specialist
Rp 400.000,-

Resident/General Practitioner
Rp 200.000,-

Bank Account : Mandiri | 132.00.2212.454.0
a.n PT. KONGRES MANAJEMEN INDONESIA

Registration Link:
bit.ly/japemethe-2021
www.japemethe.id

Contact Person:
Nurina : 0812 2577 9828 | Juli : 0821 2040 5228
dr. Andri : 0822 2035 8710 | Nenda : 0812 1414 3928

ICM
Indonesia Congress Management