

Intermittent, Pola Diet Populer yang Belum Tentu Cocok bagi Remaja

Oleh: Savana Lita Dian Safitri Editor: Rio Perdana 27 Feb 2025 - 14:15 Malang



Ilustrasi diet Intermittent (Foto: Freepik)

KBRN, Malang : Beberapa pola diet tidak cocok untuk semua orang, terutama bagaimana cara memilih pola makan yang tepat. Pola diet yang terbilang populer dan sedang banyak diadopsi untuk menurunkan berat badan, kini statusnya masih dipertanyakan karena beberapa pola diet ini mungkin akan berbahaya bagi kesehatan para remaja.

Diet Puasa atau Intermittent Fasting merupakan makan dengan waktu yang terbatas, yang juga melibatkan periode puasa dengan periode makan yang dilakukan secara bergantian. Studi menunjukkan bahwa pola makan ini dapat bermanfaat untuk menurunkan berat badan serta menjaga berat badan, menjaga kesehatan jantung, serta mencegah diabetes. Akan tetapi, terdapat efek sampingnya terutama diet ini dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang para remaja.

Dilansir dari Medical Daily, Kamis (27/2/2025), studi baru menunjukkan yang dilakukan pada tikus muda oleh para peneliti jika diet puasa atau intermittent fasting ini apabila dilakukan dalam jangka yang panjang atau sekitar 10 minggu, maka dapat berdampak pada produksi insulin tikus muda yang menyerupai tahap awal diabetes tipe 1. Para peneliti juga mencatat bahwa mereka melakukan penelitian pada tikus yang lebih tua dengan periode sama, justru mereka akan merespons lebih baik insulin yang mereka produksi dan sangat penting untuk mengatur kadar gula darah serta mencegah adanya diabetes tipe 2.

"Puasa intermiten biasanya dianggap bermanfaat bagi sel beta, jadi kami terkejut menemukan bahwa tikus muda justru menghasilkan lebih sedikit insulin setelah berpuasa dalam waktu lama," ucap Leonardo Matta, dalam sebuah rilis berita.

Analisis tersebut dilakukan untuk menunjukkan jika sel beta yang berfungsi untuk memproduksi insulin tidak dapat berkembang dengan sangat baik, apabila intermittent fasting dilakukan dalam jangka panjang. Sebaliknya yang dilakukan pada tikus yang lebih tua, sel beta yang terdapat pada mereka sudah matang ketika mereka belum melakukan puasa. Hal ini menunjukkan bahwa kematangan pada sel-sel yang dilakukan sebelum diet dapat mempengaruhi bagaimana tubuh merespons intermittent fasting ini.

Sementara, hasil penelitian menyebutkan jika puasa yang dilakukan dalam jangka pendek selama 5 minggu itu justru memberikan manfaat bagi semua kelompok usia. Maka, para peneliti menyarankan agar durasi intermittent fasting ini terutama bagi kalangan orang muda dapat diperhitungkan demi mengurangi adanya risiko diabetes yang akan muncul.

"Studi kami mengonfirmasi bahwa puasa intermiten bermanfaat bagi orang dewasa, tetapi mungkin memiliki risiko bagi anak-anak dan remaja. Langkah selanjutnya adalah menyelidiki lebih dalam mekanisme molekuler di balik temuan ini. Jika kita memahami cara mendorong perkembangan sel beta yang sehat, ini dapat membuka peluang baru dalam pengobatan diabetes dengan mengembalikan produksi insulin," lanjut Stephan Herzig.