magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 1. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Známý škůdce hubnutí - špatný spánek. Zvyšuje chuť k jídlu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Znamy-skudce-hubnuti---spatny-spanek.-Zvysuje-chut-k-jidlu__s10012x19115.html

Pokud se snažíte zhubnout, měli byste vědět, že množství a kvalita spánku má na vaše snažení stejný vliv jako to, co jíte a jak se hýbete. Nedostatek spánku je však poměrně rozšířený problém – až 30 % dospělých spí méně než šest hodin denně. Přitom právě spánek může být tím hlavním důvodem, který vám brání zhubnout.

Rizikový faktor ve zvyšování tělesné hmotnosti a obezity

Potřeba spánku se u každého z nás liší, zatímco vám může stačit 6 hodin

denně, vaše kamarádka by bez svých 8 hodin nemohla fungovat. Odborníci však doporučují **minimálně 7 hodin spánku denně**, v čemž jim dávají za pravdu i některé výzkumy.

- Bylo dokonce zjištěno, že příliš krátký spánek **zvyšuje pravděpodobnost obezity** u 89 % u dětí a 55 % u dospělých.

Nedostatek spánku zvyšuje chuť k jídlu

Mnohé studie prokázaly, že lidé, kteří méně spí, mají větší chuť k jídlu. To je pravděpodobně způsobeno vlivem spánku na **dva důležité hormony hladu - ghrelin a leptin**. Ghrelin je produkován žaludeční sliznicí a jeho úkolem je předat signál hladu našemu mozku. Před jídlem, když je náš žaludek prázdný, jsou jeho hodnoty vysoké, po jídle se sníží. Leptin je hormon produkovaný tukovými buňkami, potlačuje pocit hladu a signalizuje mozku, že jsme syti.

- Když málo spíme, naše tělo produkuje **více ghrelinu a méně leptinu**, což zvyšuje pocit hladu a chuť k jídlu.

Na nedostatek spánku reaguje i hormon kortizol, jehož hladina se zvyšuje. Kortizol je **hormon stresu** a i ten může ovlivnit náš apetit.

Špatný spánek může zvýšit příjem kalorií

Lidé, kteří hůře spí, mají obvykle **vyšší kalorický příjem**. Francouzští vědci zkoumali skupinu mužů a zjistili, že muži ve skupině, která měla povolené pouze 4 hodiny spánku denně, jedli následující den průměrně o 559 kalorií více než muži, kde bylo povoleno 8 hodin spánku. Dalšími důvody vyššího příjmu kalorií u nespavců mohou být **noční návštěvy ledničky**.

Nedostatek spánku může zpomalit váš klidový metabolismus

Klidový metabolismus udává, kolik naše tělo spálí, **když nic neděláme**. Je závislý na věku, váze, výšce, pohlaví a množství svalové hmoty dotyčného. Z výzkumů vyplývá, že příliš krátký nebo nekvalitní spánek může mít za následek

zpomalení klidového metabolismu.

Kvalitní spánek - lepší výkony

Nedostatek spánku může způsobit únavu v průběhu dne, takže budete mít **méně chuti do cvičení** nebo se dříve unavíte.

- Avšak funguje to i přesně naopak, pokud tedy chcete podávat dobré výkony, dobře se vyspěte.

Pomáhá bojovat s chutěmi

Nedostatek spánku ovlivňuje způsob, jakým náš mozek funguje. Dokáže totiž otupit činnost čelního laloku mozku, který je odpovědný za **rozhodování a sebeovládání**. Po probdělé noci je tak pro nás snazší sáhnout po zmrzlině, než se vydat do fitka.

- Vědci také zjistili, že když málo spíme, častěji sáhneme po potravinách, které mají vysoký obsah kalorií, sacharidů a tuků.

Zkoumali tak skupinu lidí, kterým povolili pouze čtyři hodiny spánku a zjistili, že se jejich energetický příjem **zvýšil o 22 %** a jejich příjem tuků se téměř zdvojnásobil oproti skupině, která mohla spát 8 hodin.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz