

Spánek a vztah k obezitě

Zlata Kapounová

Příspěvek pojednává o vlivu nedostatečného spánku při rozvoji obezity. Zaměřuje se především na změny v regulaci energetické rovnováhy. Spánková deprivace způsobuje z hlediska obezity změny zejména v hladinách hormonů hladu a sytosti (ghrelinu a leptinu). Významu nabývá také hédonická regulace zprostředkovaná orexiny. Diskutovány jsou i další mechanismy včetně behaviorálních, které případnou etiopatogenezi vztahu spánku a obezity dokreslují. Spánek neadekvátní délky a nízké kvality se na základě současných poznatků jeví u dětí jako prokázaný a přesvědčivý rizikový faktor budoucí obezity. U dospělých osob jsou výsledky méně konzistentní. Nicméně z hlediska komplexního působení spánku na řadu fyziologických procesů lze spánek řadit zcela rovnocenně mezi základní pilíře zdravého životního stylu vedle vyvážené stravy a dostatečné pohybové aktivity, které synergicky přispívají k optimální tělesné hmotnosti a celkovému tělesnému i duševnímu zdraví.