

# MÁŠ 1/2 EME ZA TO, A 1/2 E SE PĚC PĚVĀ ME?

Pondělí, 02. března 2017

Vážení, z nás si můžete, co to je za otázku? Ale také, co tomu říká odborníci. Veškeré se píší, obecně se říká, že obezita (tj. nenormální tloušťka) je nemoc z přecpávání jídlem a nedostatkem pohybu. Tedy vlastní zneužíváním "dobrého bydla". Jak ale jistě tušíte, je to kapánek složitější. Jasně, máme problémy s hormony, takže víme, že i obezitu mají na svědomí do značné míry právě oni. Nemusíte hltat, který z nich to je – tento se jmenuje leptin.

Vzniká v tukových buňkách a přenáší informace do mozku, jak jsme na tom se svými tukovými polštářky, tedy, jaké máme tukové zásoby. Pokud buňky jsou naplněny tukem, vyrábí leptin více a naopak, když hladování se, je jimi tlumena. Pokud bychom se nám zhubnout, klesne hladina tuku v buňkách - a hle, zase máme chuť se pošťádně nabárat. Nedostatek tohoto hormonu působí jako signalizace k doplnění energetických rezerv do organismu. Výsledkem je pak zvýšený příjem potravy a nastává onen nechutný jojo efekt, a redukce diety selhávají.

Bylo zjištěno, že vpravení hormonu do krve (pomocí injekce) by mohlo být považováno za lék, ovšem ukázalo se, že by to bylo vhodné jen u jedinců, kteří mají nízký obsah leptinu vrozený. A to je poměrně vzácný jev.

Ovšem pozor! Do hry vstupuje další hormon, tentokrát ghrelin, jinak hormon "hladu". Je-li naše záživací soustava bez práce se zpracováním požité potravy, začne náš žaludek produkovat ghrelin, ten se dostane do krve a tím pádem i do mozku, kde prostřednictvím nervových center vyvolává nesmírný pocit hladu. A začíná se zase znova - pokud se opět dobře naladíme, dá nám náš trávicí systém echo, že má dostatek jídla a dostaví se konečně přímý pocit sytosti. Stává se u některých lidí, že ghrelin dává falešné signály a nabádá náš organismus: jen papej dál, i když už je "plno". Proto nerovnováha hormonů, regulujících chuť k jídlu, může způsobovat poruchu v přímém jídelním chování. Například chorobným jídelním nechutenstvím. Prostě - hormony jsou pěkné potvory. Proto asi nejspolehlivější je řízení: Jez do polosyta, pij do polopita – a budeš dlouho živ. Takže "věnuj se jen s mírou", přání!