**GHRELIN** a **LEPTIN**

 **Antagonistický působící hormony, které mají velmi úzký vztah k spánku**

Pro někoho to může být trochu zavádějící, protože se mu spánek automaticky pojí s válením se v posteli, a to mu asociuje lenost – a lenost rovná se přibírání na váze.

Jenže ve skutečnosti **spánek potřebujeme**, aby nám během něj správně fungoval metabolismus.

V noci totiž pracují **dva „spánkové hormony“**, které **tahají za šňůrky naší váhy.**

**Ghrelin**( **hormon hladu**, peptid složen z 28 AMK vylučován žaludeční a střevní sliznicí ) **se má během spánku snižovat**.

A **čím více ho máme, tím větší chutě nás honí.** Nejvyšší hladiny ghrelinu jsou právě tehdy, když je vyprázdněný žaludek.

Naopak u **leptinu**(**hormon sytosti**, protein složen z 167 AMK tvořený v tukové tkáni) to funguje obráceně – **čím více hormonu máme, tím sytější se cítíme.** A **během spánku jeho hladina stoupá.**

Co se tedy stane, pokud mu nedáme šanci na zvýšení?

Ano, sníme pak přes den vše, na co přijdeme, a vůbec nám to nebude vadit.

Takže špatné!

Látkou potlačující leptin může být cukr, konkrétně [fruktóza](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frukt%C3%B3za), masivně zastoupená v potravinářském průmyslu.

**Ghrelin = "Dej mi jíst!"** – **roste**, když jsme nevyspalí

**Leptin = "Už mám dost."** – **klesá**, když jsme nevyspalí

**Krátký nebo nekvalitní spánek** může tedy vést k **nárůstu hmotnosti**, právě **kvůli této hormonální nerovnováze**.

**A ještě jeden hormon – hormon spánku - melatonin**

Celkem dost přesvědčivých důkazů o problémech se spánkem v populaci lékaři z Neurologické kliniky zaznamenávají u dětí a mládeže.

**Nejčastější poruchou, se kterou se lékaři zejména u dospívajících setkávají, je zpožděná fáze spánku a bdění s pozdním usínáním i probouzením.**

Na zvýšeném výskytu se podle lékařů podílí nadměrné používání smartphonů, tabletů a počítačů ve večerních hodinách.

**Důvod je známý. Jejich obrazovky vyzařují modré světlo, které potlačuje vyplavování spánkového hormonu melatoninu**.

 **Co to je:** Hormon produkovaný **epifýzou** (šišinkou) **v mozku**.

 **Kdy se tvoří:** Začíná se vylučovat ve tmě, obvykle večer, a vrcholí v

 noci. **Navozuje spánek**, pomáhá tělu **usnout a udržet spánek**.

 **Funkce:** Signalizuje tělu, že **je čas jít spát**, a podporuje ospalost.

 **Ovlivnění:** Světlo (zejména **modré světlo z obrazovek**)

 **snižuje** jeho tvorbu.

„Porucha bývá často spojena s dalšími psychiatrickými problémy a má závažné sociální důsledky. Doporučená léčba je pacienty často odmítána a dle výsledků sledování kliniky ji akceptuje pouze přibližně 20 procent pacientů,“ upozorňuje Soňa Nevšímalová z Centra pro poruchy spánku a bdění Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN.

Podle ní jsou přitom právě **poruchy spánku zvláště u dětí a v průběhu dospívání spojeny s mnoha vývojovými problémy**.

Jako je například **porucha pozornosti s hyperaktivitou nebo autistické spektrum poruch. Souvisejí i s poruchami nálad.** A to nejčastěji **depresivními stavy**, dále pak i s **poruchami příjmu potravy**.

 Milan Haminger, BiGy Brno 24/5 2025©