

Alvás – táplálkozás – testtömeg, súlyos összefüggések

Erdélyi Alíz MSc, mestertanár (dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember)

Munkahely Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Az inszomnia, depresszió, elhízás, 2-es típusú cukorbetegség, szív-érrendszeri betegségek, egyes ráktípusok kialakulásában számos más rizikófaktor mellett a nem megfelelően működő cirkadián ritmusnak, az alvás mennyiségében és minőségében bekövetkező kedvezőtlen változásoknak is szerepe van. A cirkadián ritmus számos biológiai működést meghatároz, például az anyagcsere-aktivitást, a testhőmérsékletet, de a leginkább ismert az alvás-ébrenlét ritmusának szabályozása. A melatonin az alvási folyamat elindításában és fenntartásában kulcsfontosságú, melynek szekréciója a tobozmirigyben (glandula pineale) történik. Kimutatták, hogy a rövid alvási időtartam növeli a leptin és a ghrelin szintjét, ami fokozza az étvágyat, emeli a kalóriabevitelt, csökkenti az energiafelhasználást, valamint elősegíti az elhízás kialakulását és a glikémiás kontroll romlását. Összességében elmondható, hogy a tartós kialvatlanság az elhízás, valamint a 2-es típusú cukorbetegség egyik rizikófaktor. Az alvás és az éhségközpont szabályozása között szoros összefüggés áll fenn. A nem kielégítő alvás, nem csak az éhségérzetet fokozza, hanem az anyagcsere lassulásával is párosul az alacsonyabb leptinszint következtében. Az alvás minőségét számos tényező befolyásolja, mint például az étrend, a fizikai aktivitás. Az elégtelen fehérjebevitel ronthatja az alvás minőségét, míg túlzott fogyasztása sok nehézséghez vezethet az alvás fenntartásában. A melatoninprofil, illetve a melatonin cirkadián ritmusának fázisa fontos az egészséges alvásmintázat szempontjából. A melatonint tartalmazó élelmiszerek közvetlenül befolyásolhatják az alvást. A triptofánban, melatoninban és szerotoninban gazdag ételek fogyasztása javítja az alvás minőségét.