

Како управуваат хормоните со нашиот апетит и со навиките во исхраната: Намалување на телесната тежина, дебелина и хормони

Дали може да решите кога ќе бидете гладни или сити по оброк? Или дали може да ја контролирате желбата за чоколадо наместо зелено јаболко за ужинка, доцна навечер? Има многу нешта што можете да ги направите за да изберете здрав начин на исхрана, но навиките во исхраната не се целосно под ваша свесна контрола и понекогаш може да се во спротивност со вашите намери.



Според професор Џозеф Пројето од Универзитетот во Мелбурн, „Потребата да се пронајде гориво за создавање енергија е длабок поттик во биологијата на сите живи организми: на сите ни треба храна за да преживееме. Значи, не е изненадувачки фактот дека нашето тело има толку сложен систем за контрола на внесот на храна што го предводат хормони“.

Луѓето често добиваат совети да јадат помалку или попаметно да се справуваат со дебелината, а хормоните можеби не се земаат предвид кога станува збор за намалување или зголемување на телесната тежина. Важно е да го разбереме начинот на којшто хормоните функционираат за најдобро да ја третираме и да се справиме со дебелината.

Тука ќе видиме:

- Како се поврзани развојот на дебелината и хормоните
- Како е поврзано враќањето на изгубените килограми со дебелината и хормоните

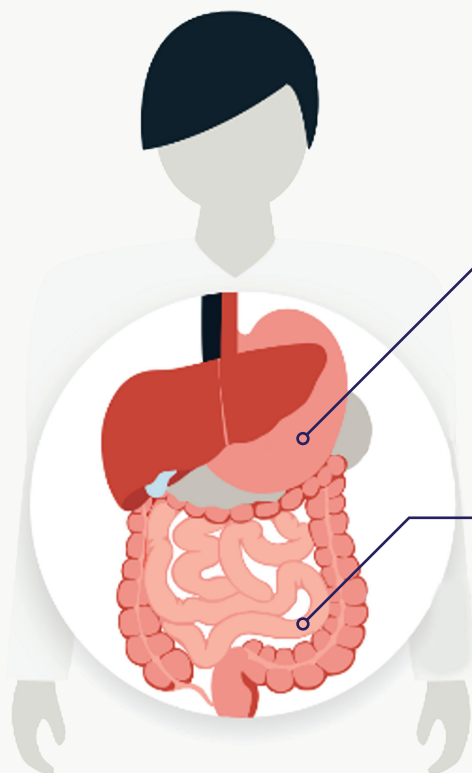
Како се поврзани развојот на дебелината и хормоните

Хормоните дејствуваат како хемиски гласници помеѓу телото и мозокот, и тие ги усогласуваат нашите навиките за јадење и изборот на храна.

Некои хормони се одговорни за стимулација на гладот („хормони на глад“), додека пак други се одговорни да се чувствуваме сити („хормони на ситост“). Овие хормони циркулираат низ крвта и доаѓаат од различни делови на телото кои се вклучени во внесот и складирањето на енергијата, вклучувајќи ги цревата (каде што доаѓа и се вари храната), масното ткиво (каде што енергијата се складира во облик на маст) и панкреасот (каде што се создаваат хормоните вклучени во складирањето на енергијата, а таков е инсулинот).

Како функционираат хормоните на глад и ситост?

Активното меѓудејство на пораките од хормоните на глад и на ситост помага мозокот да ги регулира вашите навики во исхраната. Друга група хормони може да влијае на вашиот избор на храна и да ве мотивира да јадете дури и кога не чувствувате глад. Бидејќи хормоните можат да поттикнат прекумерен внес на храна, тие можат да влијаат на развојот на прекумерна тежина и дебелина. Имајте ги на ум овие процеси при изборот на вистинската интервенција и стратегија за справување со дебелината, а хормоните се фактор што треба да се земе предвид.



По оброк или кога сте сити:

Желудникот ви ја намалува желбата за јадење така што ослободува помалку хормон на глад и му испраќа порака на мозокот да престанете да јадете.

Хормони на глад:

Желудник: Грелин

Во цревата и масното ткиво се создаваат хормоните на ситост, што прават да се чувствувате сити.

Хормони на ситост:

Црева: PYY, GLP-1

Масно ткиво: Лептин

Како е поврзано враќањето на изгубените килограми со дебелината и хормоните

Покрај промените во нивото на хормоните после јадење, се чини дека нивото на хормоните се менува и при намалувањето на телесната тежина. Неколку студии покажале дека по намалување на телесната тежина, нивото на хормоните на ситост се намалува, а нивото на хормоните на глад се зголемува. Овие промени водат кон постојано зголемување на гладот, намалено чувство на ситост и согорување на помалку калории. Овие промени може да траат до три години и веројатно се причината зошто 8 од 10 луѓе ја враќаат изгубената тежина на долг рок. Тоа може уште повеќе да го отежни одржливото намалување на телесната тежина за луѓето што живеат со прекумерна телесна тежина или со дебелина, а хормоните се уште еден предизвик што треба да се земе предвид.

Овие откритија укажуваат на тоа дека потиснувањето на гладот по намалување на телесната тежина може да им помогне на луѓето да ја одржат саканата телесна тежина.

Референци:

- Proietto J. Chemical messengers: how hormones make us feel hungry and full. *The Conversation* 2015; <https://theconversation.com/chemical-messengers-how-hormones-make-us-feel-hungry-and-full-35545> [Accessed July 2019].
- Berthoud HR, Münzberg H, & Morrison CD. Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology* 2017; 152:1728–1738.
- Hall KD & Kahan S. Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity. *Med Clin N Am* 2018; 102:183–197.
- Purcell, K et al. The effect of rate of weight loss on long-term weight management: a randomized controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2014; 2:954-962