

„Povećajte dužinu spavanja za jedan sat tokom dijete i izgubićete 0,7kg masnih naslaga više“, kaže doktor Jean-Philippe Chaput na poslednjem, IXX Evropskom kongresu o gojaznosti (ECO).



Dijeta uz umerenu redukciju kalorijskog unosa od 600-700kcal na dan, svakako ima pozitivne uticaje na gubljenje kilograma, ali taj gubitak može biti bolji ako više spavate.

Dobar san znači odmor od 7-8 sati spavanja, a nedovoljan san se smatra onaj kraći od 6 sati dnevno.

Šestogodišnje istraživanje pokazalo je da osobe koje su kratko spavale (manje od 6 sati dnevno), a koje su uspele da sprovedu zdrave navike spavanja tokom šestogodišnjeg praćenja (san od 7 do 8 sati dnevno), nisu imale porast indeksa telesne mase (BMI) ili porast masnog tkiva, identično grupi ispitanika koji spavaju u svom zdravom rasponu sna celog života.

Ali u grupi koja je zadržala naviku kratkog spavanja zapaža se kako porast BMI tako i masnog tkiva.

Neispavani su gladniji

„Kratkotrajno spavanje moglo bi da poveća glad i pojača rad hormona koji aktiviraju osećaj gladi što je atak na samo sprovođenje uspešne restrikcije. Manje sati sna značilo bi i više vremena i više mogućnosti da se posegne za jelom. Umor i neispavanost su takođe razlog za manju fizičku akciju i samim tim i potrošnju energije, odnosno kalorija“, smatra dr Chaput. (19th European Congress on Obesity (ECO). Abstract 127. Presented May 10, 2012.<http://www.medscape.com/viewarticle/764595>)

Interesantno je i to da je obim struka kod žena koje spavaju pet sati u odnosu na one koje spavaju osam sati veći za šest centimetara. Naime, žene koje manje spavaju značajnije se goje u predelu struka. Razlog je i taj, pored već spomenutih, što nespavanje utiče na povećanje kortizola i hormona rasta, hormona koji stvaraju masne naslage kao zlatnu rezervu u borbi

protiv stresa.

Nauka zaključuje da je promenom loših navika kratkotrajnog spavanja u redovan i dobar osmočasovni odmor moguće ograničiti porast težine, taloženje sala, pa ako ste na dijeti neizostavno sledi i preporuka:

Miran osmočasovni san je obavezan

Loš san ide uz lošiju hranu

Ono što je takođe loša strana kratkog spavanja je i ta da osobe koje malo spavaju lakše posežu za takozvanom nezdravom hranom. Jedna studija iznosi dodatni dokaz kako manjak sna modulira apetit i podstiče debljinu. Naime, ispitanicima je dato da gledaju slike zdrave, preporučene hrane i manje poželjne hrane tokom pet uzastopnih noći u kojima su spavali samo po četiri sata. U trenutku gledanja slika hrane magnetskom rezonancom je slikan mozak. Rezultati su pokazali da je gledanje slika nepoželjne hrane aktiviralo neke regije mozga, koje su bile „mirne“ u momentima gledanja slika zdrave hrane. To navodi na zaključak da će neispavanost učiniti nezdravu hranu poželjnijom i važnijom. (Izvor: St. Luke's - Roosevelt Hospital Center and Columbia University in New York).

Nespavanje usporava metabolizam

Istraživači su kod zdravih muškaraca poredili efekte sagorevanje kalorija kod osmočasovnog noćnog spavanja sa neprospavanim noćima. Jutra posle neprospavane noći donose usporen metabolizam, energija za normalno funkcionisanje tela je značajno manja u poređenju sa metabolizmom onih koji su spavali 8 sati. Loše prospavane noći pokazivale su 20% niže sagorevanje kalorija nakon doručka, povećan apetit, a u krvi su viši nivoi hormona grelina, odgovornog za stimulaciju apetita. Vrednosti šećera su bile povišene, sledi skok insulina a insulin je hormon koji skladišti masti, pa ako vrednosti insulina ostanu povećane tokom hronične nesanice, javlja se tendencija u organizmu da skladišti energiju pre nego da je troši (povećavaju se depoi sala). Sutradan su uočeni i visoki nivoi hormona stresa – kortizola. Kortizol je odgovoran za pojavu povišenog šećera u krvi, povišenog krvnog pritiska, sniženja imuniteta i gojaznost u predelu trbuha.

Nastaje začaran krug iz koga se može izaći samo na jedan, veoma prijatan način
–SPAVANJEM.

***napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović** spec. higijene, dijetolog, Savetovalište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30*