

Nedostatek spánku a inzulínová rezistence

Kratší doba spánku je dávana do souvislosti s nástupem pandemie diabetu 2. typu. V experimentech bylo prokázáno, že lidé, kteří po delší dobu neměli dostatek spánku, vykazují sníženou citlivost k inzulínu.

Nizozemští lékaři nyní dokázali, že zvýšení rizika diabetu 2. typu při nedostatku spánku je patrné už po jediné probdělé noci. Ve studii týmu vedeného Esther Dongovou z Leidenské univerzity lékaři vyšetřovali devět zdravých dobrovolníků po normálním osmihodinovém spánku a po omezeném čtyřhodinovém spánku. Nevyspalí dobrovolníci vykazovali jasně

zvýšenou rezistenci k inzulínu. Studie byla publikována v *Journal of Clinical Endocrinology*.

„Výsledky naší studie dokazují, že senzitivita k inzulínu není u zdravých dospělých stabilní, ale závisí na spánku během předchozí noci,“ shrnula Esther Dongová. „Svádí nás to ke spekulacím, že negativní efekt mnoha nocí se zkráceným spánkem na toleranci vůči glukóze se přinejmenším částečně projevuje i po jedné noci špatného spánku.“

Další studie leidenského týmu se soustředí na to, zda lze lepším spánkovým režimem stabilizovat glykemii u diabetiků.

(jap)

