

Nedostatek spánku interferuje s metabolismem glukózy

Studie vědců z Warwické univerzity ve Velké Británii zjistila, že zkrácení doby spánku na méně než 6 hodin vede k pocitu permanentního hladu a touhy po cukru a může až trojnásobně zvýšit náchylnost k srdečním chorobám a diabetu.

Dřívější studie ukázaly, že nespavost nebo příliš krátká doba spánku způsobuje zvýšení produkce hormonu grelinu stimulujícího chuť k jídlu průměrně o 28 % a může vyvolat změnu cho-

vání týkající se přístupu k jídlu. V literatuře je tento stav popisován jako *incident-impaired fasting glycaemia*. Jinými studiemi se zjistilo, že nedostatek spánku také snižuje toleranci glukózy a zvyšuje hladinu kortizolu – hormonu produkovaného pod vlivem stresu. Kvalita a délka spánku proto mohou být považovány za jeden z faktorů, podle nichž lze předpovídat pravděpodobnost budoucího diabetu 2. typu, mozkové mrtvice a srdečního záchvatu.

(Zdroj: *Annals of Epidemiology*)

(mls)

