



NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 4. číslo / ŘÍJEN 2026

PŘIPRAVIL PRO VÁS

MUDr. MILOŠ RÝC
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR
PROGRAMU MEDIDIET®

VLIV SPÁNKU NA VZNIK NADVÁHY A OBEZITY

Široce diskutovanou otázkou je vliv spánku, myšleno tedy zejména jeho nedostatku či ve špatné kvalitě, na vliv nadváhy a obezity. Je to rozhodně jeden z důležitých nepřímých faktorů, který může představovat jeden kousek skládačky. Laicky řečeno otázka zní :

JAKÝMI MECHANISMY BY SE NEDOSTATEK SPÁNKU MOHL PODÍLET NA VZNIKU NADVÁHY ?

1. Změny hormonů regulujících hlad a sytost
Ghrelin – hormon hladu
Při nedostatku spánku může jeho hladina stoupat, což podporuje chuť k jídlu.

Leptin – hormon sytosti
Za určitých podmínek spánkové restrikce jeho hladina klesá, což může oslabovat pocit nasycení.

2. Změna mozkového systému odměny
Nedostatek spánku ovlivňuje oblasti mozku, které regulují:

- motivaci k jídlu
- pocit odměny
- kontrolu impulzivního chování
- rozhodování o výběru potravin

Výsledkem může být:

- větší přitažlivost sladkých a tučných potravin
- menší schopnost odolat chutím
- častější večerní mlsání
- větší porce.

Člověk tedy nemusí mít výraznější fyziologický hlad, ale jídlo ho více přitahuje.



3. Delší doba bdění
Když spíte méně, máte více hodin na jídlo. Výzkumy ukazují, že lidé s nedostatečným spánkem přijímají v průměru více energie, než kolik vydají navíc během delšího bdění. Průměrný dodatečný denní příjem energie při omezení spánku je + 253 kcal.
Při dlouhodobém opakování může i tento relativně malý přebytek přispívat k nárůstu hmotnosti.

4. Zhoršení inzulinové senzitivity
Nedostatek spánku může:

- snižovat citlivost tkání na inzulin
- zhoršovat regulaci krevní glukózy
- podporovat metabolické změny spojené s inzulinovou rezistencí.

To je zvlášť významné při dlouhodobém nedostatku spánku.

Medidiet®



5. Vztah ke spánkové apnoi

Apnoe může přispívat k:

- fragmentaci spánku
- zvýšené sympatické aktivitě
- metabolickým poruchám
- horší regulaci chuti k jídlu
- vyššímu riziku přibývání na váze.

Redukce hmotnosti může zmírnit závažnost obstrukční spánkové apnoe. A její léčba může usnadnit udržování zdravé hmotnosti.

CO Z TOHO PLYNE PRO REDUKCI HMOTNOSTI?

Považuje se za důležité, abyste při redukci hmotnosti nepodceňovali kvalitu spánku. Vedle jídelníčku a fyzické aktivity je to samostatný faktor ovlivňující metabolickou regulaci.

MUDr. Miloš Rýc

