

9 ορμόνες που επηρεάζουν το βάρος σας - και πώς να τις βελτιώσετε

[Νίκος Καφετζόπουλος](#)



Η παχυσαρκία αποτελεί την πιο διαδεδομένη χρόνια και σύνθετη νόσο παγκοσμίως. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, οι μισοί σχεδόν Έλληνες (40%) είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Οι λόγοι είναι πολλοί αλλά σήμερα θα ασχοληθούμε με τα εσωτερικά χημικά σήματα που μας σπρώχνουν σε υπερκατανάλωση φαγητού. Αυτά τα χημικά σήματα δεν είναι άλλα από τις ορμόνες. Οι ορμόνες είναι ουσίες που χρησιμεύουν ως χημικοί αγγελιοφόροι στο σώμα μας. Διευκολύνουν κάθε σωματική και μεταβολική διαδικασία. Λόγω της σχέσης τους με την όρεξη, παίζουν σημαντικό ρόλο και στο σωματικό βάρος. Ας δούμε τις 9 ορμόνες που μπορούν να επηρεάσουν την όρεξη, το βάρος, καθώς και συμβουλές για να τις διατηρήσετε σε υγιή επίπεδα.

Ινσουλίνη

Η ινσουλίνη, η κύρια ορμόνη αποθήκευσης ενέργειας στο σώμα μας, παράγεται από το πάγκρεας και δουλειά της είναι να ανοίξει τις «πόρτες» των κυττάρων (μυικών, ηπατικών, κυττάρων του λιπώδους ιστού), έτσι ώστε να εισέλθει η γλυκόζη των τροφίμων. Αυτή στη συνέχεια χρησιμοποιείται είτε για άμεση ενέργεια είτε για αποθήκευση, ανάλογα με τις τρέχουσες ανάγκες του οργανισμού.

Η αντίσταση στην ινσουλίνη είναι μια αρκετά κοινή πάθηση που έχει ως αποτέλεσμα τα κύτταρα – αποδέκτες να σταματήσουν να ανταποκρίνονται στην ινσουλίνη. Αφού η γλυκόζη δεν μπορεί να εισέλθει στους μυς, στο ήπαρ και στο λίπος, παραμένει στην

κυκλοφορία και οι τιμές της αρχίζουν να ανεβαίνουν. Για να αντεπεξέλθει ο οργανισμός, το πάγκρεας παράγει ακόμη περισσότερη ινσουλίνη σε μια προσπάθεια να ενισχύσει την απορρόφηση της γλυκόζης και αυτό μακροπρόθεσμα οδηγεί σε παχυσαρκία, διαβήτη τύπου 2 και σε καρδιακές παθήσεις.

Λεπτίνη

Η λεπτίνη είναι μια ορμόνη που ρυθμίζει την πληρότητα που νιώθουμε όταν καταναλώνουμε φαγητό. Εκκρίνεται κυρίως από τα λιποκύτταρα και στέλνει σήμα στον υποθάλαμο (το τμήμα του εγκεφάλου που ρυθμίζει την όρεξη) ότι είμαστε χορτάτοι. Ωστόσο, τα άτομα με παχυσαρκία φαίνεται ότι εμφανίζουν αντίσταση στη λεπτίνη. Αυτό σημαίνει ότι το μήνυμα του κορεσμού δεν φτάνει στον εγκέφαλο, προκαλώντας τελικά υπερκατανάλωση τροφής.

Η αιτία της αντίστασης στη λεπτίνη δεν είναι ξεκάθαρη, αλλά φαίνεται να οφείλεται σε φλεγμονή, σε γονιδιακές μεταλλάξεις ή σε αντίσταση στη δράση της λεπτίνης (κάτι που συμβαίνει στην παχυσαρκία).

Γκρελίνη

Η γκρελίνη είναι ουσιαστικά το αντίθετο της λεπτίνης. Είναι η ορμόνη της πείνας και στέλνει μήνυμα στον υποθάλαμο που λέει ότι το στομάχι είναι άδειο και χρειάζεται τροφή. Η κύρια λειτουργία του είναι να αυξάνει την όρεξη. Κανονικά, τα επίπεδα γκρελίνης είναι υψηλότερα πριν από το φαγητό και χαμηλότερα μετά το γεύμα. Επιπλέον η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα με παχυσαρκία έχουν ελαττωματική ρύθμιση της γκρελίνης και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής.

Κορτιζόλη

Η κορτιζόλη είναι γνωστή ως η ορμόνη του στρες και παράγεται από τα επινεφρίδια. Σε περιόδους στρες, αυτή η ορμόνη προκαλεί αύξηση του καρδιακού ρυθμού και των επιπέδων ενέργειας. Η απελευθέρωση κορτιζόλης – μαζί με την ορμόνη αδρεναλίνη – προετοιμάζει το σώμα για τη γνωστή κατάσταση fight or flight (μάχη ή φυγή), που προετοιμάζει το σώμα για να αντεπεξέλθει σε μια έντονα στρεσογόνα κατάσταση.

Αν και είναι σημαντικό για την επιβίωση μας να απελευθερώνεται κορτιζόλη σε επικίνδυνες καταστάσεις, εντούτοις τα χρόνια υψηλά επίπεδα μπορεί να οδηγήσουν σε πολλά προβλήματα υγείας, όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτη, χαμηλά επίπεδα ενέργειας, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαταραχές ύπνου και αύξηση βάρους. Ορισμένοι παράγοντες του τρόπου ζωής – συμπεριλαμβανομένων των κακών συνηθειών ύπνου, του χρόνιου στρες και της υψηλής πρόσληψης τροφών με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη – μπορεί να συμβάλλουν σε υψηλά επίπεδα κορτιζόλης.

Οιστρογόνα

Τα οιστρογόνα είναι η βασική ορμόνη του φύλου που είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, καθώς και του ανοσοποιητικού, του σκελετικού και του αγγειακού συστήματος. Τα επίπεδα αυτής της ορμόνης αλλάζουν

κατά τα στάδια της ζωής, όπως η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός και η εμμηνόπαυση, καθώς και κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου. Τα υψηλά επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία παρατηρούνται συχνά σε άτομα με παχυσαρκία, σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου και άλλων χρόνιων ασθενειών.

Αντίθετα, τα χαμηλά επίπεδα – που συνήθως παρατηρούνται με τη γήρανση, την περιεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση – μπορεί να επηρεάσουν το σωματικό βάρος και το σωματικό λίπος, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων. Τα άτομα με χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων συχνά βιώνουν κεντρική σπλαχνική παχυσαρκία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα υγείας, όπως υψηλό σάκχαρο στο αίμα, υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιακές παθήσεις.

Νευροπεπτίδιο Υ

Το νευροπεπτίδιο Υ (NPY) είναι μια ορμόνη που παράγεται από κύτταρα του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, διεγείρει την όρεξη και μειώνει την ενεργειακή δαπάνη ως απόκριση σε νηστεία ή στρες. Αφού εκκριθεί, ενεργοποιείται στον λιπώδη ιστό και υπό συνθήκες μπορεί να αυξήσει την αποθήκευση λίπους και να οδηγήσει σε κοιλιακή παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο και μια σειρά από χρόνιες ασθένειες. Η έρευνα έχει δείξει ότι οι μηχανισμοί του NPY που οδηγούν στην παχυσαρκία μπορεί επίσης να προκαλέσουν φλεγμονή, επιδεινώνοντας περαιτέρω την υγεία.

Πεπτίδιο GLP 1

Το πεπτίδιο GLP-1 είναι μια πρωτεΐνη που παράγεται στο έντερο όταν εισέρχονται σε αυτό τα θρεπτικά συστατικά. Παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και επιπλέον προκαλεί κορεσμό. Ενδεικτικό του σημαντικού ρόλου που διαδραματίζει στον οργανισμό είναι και το γεγονός ότι πλέον το GLP-1 προστίθεται ακόμα και σε φάρμακα – ιδιαίτερα για άτομα με διαβήτη – για τη μείωση του σωματικού βάρους και της περιφέρειας της μέσης.

Χολοκυστοκινίνη

Όπως το πεπτίδιο GLP-1, η χολοκυστοκινίνη (CCK) είναι μια ορμόνη που παράγεται από τα κύτταρα του εντέρου μετά από ένα γεύμα και προκαλεί αίσθημα πληρότητας και κορεσμού. Είναι απαραίτητη ορμόνη για την παραγωγή ενέργειας, τη σύνθεση πρωτεϊνών, την πέψη και άλλες σωματικές λειτουργίες. Αυξάνει επίσης και την απελευθέρωση της έτερης ορμόνης πληρότητας, της λεπτίνης. Τα άτομα με παχυσαρκία φαίνεται να έχουν μειωμένη ευαισθησία στις επιδράσεις του CCK, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια υπερκατανάλωση τροφής. Με τη σειρά του, αυτό μπορεί να μειώσει περαιτέρω την ευαισθησία CCK, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο υπερκατανάλωσης φαγητού.

Πεπτίδιο ΥΥ

Το πεπτίδιο ΥΥ (PYY) είναι μια άλλη ορμόνη που εκκρίνεται από το έντερο και δίνει σήμα για να σταματήσει η κατανάλωση τροφής. Και τα επίπεδα PYY φαίνεται να

είναι χαμηλότερα σε άτομα με παχυσαρκία και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε υπερκατανάλωση φαγητού.

Συμβουλές για τη βελτίωση της λειτουργίας των ορμονών

Η πλειονότητα των ορμονών που αναλύσαμε έχουν κάποιους κοινούς τρόπους που βελτιώνουν τη δράση τους και αυτοί είναι οι εξής:

- Άσκηση. Η έρευνα δείχνει ότι η άσκηση, τόσο σε υψηλή όσο και σε μέτρια ένταση, είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για τη βελτίωση του ορμονικού προφίλ όλων των ορμονών.
- Βελτιώστε τις συνήθειες ύπνου σας. Η έλλειψη ύπνου ή η έλλειψη ποιοτικού ύπνου συνδέεται με την παχυσαρκία, με την αντίσταση στην ινσουλίνη και με την αύξηση όλων των ορμονών που αυξάνουν την όρεξη.
- Αυξήστε την πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Η έρευνα δείχνει ότι τα ωμέγα-3 μπορεί να βελτιώσουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη σε άτομα με μεταβολικές παθήσεις όπως ο διαβήτης.
- Ακολουθήστε τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής, καθώς φαίνεται να μειώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη και να βελτιώνει συνολικά το ορμονικό προφίλ.
- Αποφύγετε τα συσκευασμένα τρόφιμα που είναι η κύρια πηγή τρανς λιπαρών οξέων. Η κατανάλωση τρανς λιπαρών επηρεάζει δυσμενώς τον μεταβολισμό των ορμονών (ειδικά της ινσουλίνης), αλλά και της υγείας γενικότερα. Η αποφυγή τους είναι το σημαντικότερο βήμα που μπορείτε να κάνετε.
- Διατηρήστε ένα φυσιολογικό βάρος. Σε υπέρβαρα άτομα, ακόμα και μια μείωση 5% είναι ικανή να βελτιώσει την ευαισθησία στη δράση των ορμονών.
- Επικεντρωθείτε στους υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Αντί να προσπαθήσετε να εξαλείψετε τους υδατάνθρακες από τη διατροφή σας τελείως, επιλέξτε αυτούς με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά και όσπρια.
- Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα. Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις τα τελευταία χρόνια και φαίνεται ότι μπορεί να λύσει πολλά προβλήματα του σημερινού ανθρώπου, ο οποίος βάλλεται από χιλιάδες ερεθίσματα καθημερινά και έχει χάσει την ικανότητα να ζει τη στιγμή, είτε αυτό είναι φαγητό είτε καθημερινότητα. Είναι ένα κεφάλαιο μόνο του και θα αναλυθεί σε επόμενο άρθρο. Μια έρευνα στο διαδίκτυο θα σας βοηθήσει να γνωρίσετε αυτή την πολύ σημαντική έννοια της ενσυνειδητότητας.
- Αυξήστε την κατανάλωση πρωτεΐνης. Ορισμένες έρευνες υποδεικνύουν ότι μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων των ορμονών που δίνουν την αίσθηση πληρότητας.

Συμπέρασμα

Είναι προφανές ότι οι σημερινές συνθήκες ζωής έχουν μεταβάλει πολύ τη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον του. Τα φώτα και τα κινητά έχουν αλλάξει τις συνήθειες του ύπνου, η εργασία στο γραφείο έχει μηδενίσει τη φυσική δραστηριότητα, το χρόνιο εργασιακό/οικονομικό άγχος έχει καταστρέψει τους αρχέγονους μηχανισμούς

του στρες, η επεξεργασία των τροφίμων έχει αλλοιώσει τη θρεπτική αξία τους. Όλοι αυτοί οι λόγοι και πολλοί άλλοι έχουν δημιουργήσει ένα τοξικό περιβάλλον, κάτι που απαιτεί από εμάς να είμαστε σε διαρκή εγρήγορση. Όσο πιο κοντά είμαστε σε έναν φυσικό τρόπο ζωής, τόσο πιο αρμονικά λειτουργεί και το σώμα μας. Η παλιού τύπου συμβουλή «φάε λιγότερο ή ράψε το στόμα σου» είναι έκτος τόπου και χρόνου και τα πράγματα είναι πολύ πιο πολύπλοκα. Η γνώση είναι δύναμη και η διατροφή είναι από τους σημαντικότερους πυλώνες της υγείας.