

25. Гормони - регулятори апетиту.

Салімова Євгенія, Рачковська Антоїна*, Майборода Олена
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна
**Київський Національний університет ім. Тараса Шевченка, Київ, Україна*

Вступ. Із року в рік зростає кількість людей із надмірною вагою тіла та ожирінням, і все частіше ця проблема стосується молоді. Вирішення цієї проблеми полягає у вивченні механізмів дії гормонів жирової тканини та шлунково-кишкового тракту.

Матеріали та методи. Проведено аналіз вітчизняних і закордонних літературних джерел стосовно впливу гормонів лептину та греліну на набирання ваги людським організмом.

Результати та обговорення. Протягом тривалого часу вважали, що жирова тканина є органом, основна функція якого полягає у збереженні енергії. Проте стало відомо, що жирова тканина може синтезувати значну кількість гормонів, серед яких лептин, адипонектин, резистин тощо. Виділяють п'ять гормонів, які впливають на накопичення або спалювання жиру: адипонектин, який знижує рівень цукру в крові і спалює жир; грелін, що стимулює почуття голоду і накопичення жиру; інсулін, що знижує рівень цукру в крові і накопичує жир; лептин, який стимулює почуття насичення і спалювання жиру; і кортизол, що збільшує рівень цукру в крові і тягу до постійних перекушувань.

Лептин і грелін – це гормони з протилежним впливом на енергетичний гомеостаз. Провідну роль у формуванні відчуття голоду відіграє грелін, який виробляється у шлунку, а за зниження апетиту відповідальний лептин, що є адипокіном і виділяється жировою тканиною. Нестача лептину чи зниження чутливості до нього призводить до ожиріння. Існує думка про те, що найважливіше значення лептину полягає у пригніченні апетиту. Проте у випадку зниження рівня лептину та відсутності рецепторів до нього розвивається не лише ожиріння, а і складний синдром, наслідками якого є розлади репродуктивної функції, патологічні гормональні, гематопетичні та імунні порушення.[1]

Лептин завжди присутній у крові; він може перебувати як у вільній, так і у зв'язаній формі. В осіб із недостатньою масою тіла більша частина лептину циркулює у зв'язаній формі, а у людей, які страждають на ожиріння – у вільній формі. Це має важливе значення для збереження енергії.

У людей із нормальною масою тіла рівень греліну зростає перед прийомом їжі та зменшується за 1-2 години після прийому, що супроводжується відчуттям насичення. В осіб, які страждають на ожиріння, рівень греліну після їжі не знижується.

Висновки. Огже, розуміння всіх механізмів, які контролюють в організмі відчуття голоду й насичення, дозволять подолати епідемію ожиріння. Поки що найкращими ліками від цієї хвороби є збалансоване харчування та щоденні фізичні навантаження.

Література

1. Arabi Y.M., Jawdat D., Al-Dorzi H.M., Tamim H., Tamimi W., Bouchama A., et al. (2019). Leptin, Ghrelin, and Leptin /Ghrelin Ratio in Critically Ill Patients. *Nutrients.*, 12 (1), 36, pp. 1-11.