ما هو الليبتين ولماذا هو مهم جدا؟

بعبارات بسيطة ، هرمون الليبتين هو هرمون تنتجه الخلايا الدهنية. وغالبا ما يعرف باسم هرمون الشبع / جوع. يحتوي الليبتين على العديد من الوظائف في جسم الإنسان ، ولكن أكثر ما يهمنا الآن هو: الليبتين يخبر أدمغتنا متى يأكل ، متى يتوقف الأكل ، ومتى يبدأ حرق السعرات الحرارية.

باختصار ، دور لبتين هو تنظيم توازن الطاقة في الجسم وكمية الدهون التي نخزنها. وبهذه الطريقة ، فإن اللبتين مهم جدا لأنه يمنعنا من الجوع والإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك ، ووفقًا للباحثين ، فإن جزءًا من الليبتين الذي ينظم إفراطًا قد لا يعمل دائمًا بشكل صحيح – لذلك دعونا نرى السبب.

كيف يعمل اللبتين؟

قبل الغوص في المشاكل التي قد نواجهها مع اللبتين ، دعونا نفهم الطريقة التي يعمل بها هذا الهرمون.

النظام نفسه بسيط للغاية:

عندما نأكل ، ترتفع مستويات الدهون لدينا وتنتج الخلايا الدهنية لدينا كمية أكبر من الليبتين ، والتي ينقلها مجرى الدم إلى الدماغ. في الدماغ ، يتلقى الوطاء إشارة لبتين ويخبر أجسامنا أن تأكل أقل وتبدأ في حرق السعرات الحرارية بمعدل طبيعي.

ومع ذلك ، عندما تنخفض مستويات الدهون لدينا ، لذلك يفعل الليبتين – الذي يسبب ما تحت المهاد ليقول لنا أن نأكل أكثر ويحرق سعرات حرارية أقل لتجنب الجوع.

هذا النظام برمته منطقي ، خصوصًا عندما كنا كإنسان نعيش في بيئة طبيعية تمامًا.

اليوم ، ومع ذلك ، قد لا يعمل نظام اللبتين لتوازن الطاقة وتنظيمه بشكل صحيح بسبب البيئة المختلفة التي نعيش فيها.

الناس البدناء هم الأكثر تضررا من هذا الخلل. اليك لماذا:

السلوك الغريب للبتين في الناس البدينين

كما ناقشنا أعلاه ، يعني المزيد من الليبتين أن جسمك يحتوي على كمية كافية من الدهون ، في حين أن أقل كمية من الليبتين يشير إلى خطر المجاعة. هذه الإشارة هي الأداة التي يستخدمها الوطاء لتحديد متى تبدأ أو تتوقف عن الأكل.

وبالنظر إلى هذه الآلية ، يجب على البدناء ، من الناحية النظرية ، أن يجدوا من السهل التوقف عن الإفراط في تناول الطعام.

يجب أن تكون مستويات الليبتين المرتفعة في مجرى الدم لديهم إشارة إلى أن أدمغتهم تحتاج إلى التوقف عن الأكل والبدء في حرق الدهون الزائدة التي يتم تخزينها في أجسامهم.

لسوء الحظ ، لا يعمل النظام دائمًا كما ينبغي. وفقا لعدة باحثين ، لا تقوم إشارات اللبتين بعملها بشكل صحيح في أدمغة الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.

هناك كمية كبيرة من اللبتين تطفو ، لكن الدماغ لا يراها. لسبب ما ، يستمر الدماغ في اتخاذ قرارات تناول الطعام دون أخذ إشارات اللبتين بعين الاعتبار. وتعرف هذه الحالة بمقاومة اللبتين ، ويعتقد الباحثون أنها يمكن أن تكون شذوذًا بيولوجيًا يساهم في السمنة البشرية.

هناك مشكلتان كبيرتان في مقاومة الليبتين قد تجعل الأشخاص البدناء يكتسبون وزناً أكبر:

1. على الرغم من وجود تراكم الدهون في الجسم ، إلا أن الدماغ لا يزال يعتقد أن الشخص يجب أن يأكل لتجنب الجوع.
2. كخط دفاع ثاني ضد الجوع ، يقلل الدماغ من نفقات الطاقة في الجسم ، ويحرق سعرات حرارية أقل عند الراحة.

إذا كنت على دراية بهذا الخلل الهرموني ، فقد تحاول تجنب الإفراط في تناول الطعام لإجبار جسمك على إنقاص وزنك. ومع ذلك ، فإن إشارة المجاعة المدفوعة بالليبتين قوية لدرجة أن معظم الناس لا يستطيعون ببساطة تجاهلها.