

Uykunun Görünmez Metabolik Gücü

Yetersiz uyku yalnızca yorgunluk değil — insülin, iştah ve kilo demek.

Kaydır → 13 Slayt

8 kanıtlı gerçek + 5 adımlık uygulama protokolü

Geç Yatılan Günün Ertesinde Neden Daha Çok Yersiniz?

≈ +253 kcal / gün

Uyku kısıtlanan kişiler, ertesi gün ortalama bu kadar fazla kalori aldı.

Bu bir irade zayıflığı değil, metabolik bir yanıttır. Kontrollü çalışmalar, kısa uykunun açlığı ve kalori alımını ölçülebilir biçimde artırdığını gösteriyor.

Uyku 'Kapanmak' Değil, Aktif Bir Ayardır

Glukoz & İnsülin

Uyku sırasında kaslar ve beyin, ertesi gün kan şekerini kontrol edecek insülin duyarlılığını yeniden ayarlar.

İştah Sinyalleri

Tokluk (leptin) ve açlık (ghrelin) sinyalleri uyku süresine duyarlıdır; kısa uyku bu dengeyi bozabilir.

Sirkadiyen Ritim

Vücut saati, aynı öğünün bile metabolik yükünü ne zaman yediğinize göre değiştirir.

Kısa Uyku, İnsülini Zorlar

RCT meta-analizi:

Uyku kısıtlaması; şeker yüklemesi testi (OGTT/IVGTT) ve HOMA-IR ile ölçülen insülin duyarlılığını düşürdü. Etki, yalnızca birkaç gecelik kısıtlamada bile ortaya çıktı.

İnsülin duyarlılığı düştüğünde, aynı kan şekeri kontrol etmek için pankreas daha fazla çalışmak zorunda kalır. Bu yük, zamanla Tip 2 diyabete giden yolun bir parçasıdır.

Not: Tüm-vücut duyarlılığı düşse de, bazı klem çalışmaları kas (periferik) duyarlılığı değişmedi — bu nüansa 8. slaytta dönüyoruz.

Leptin Düşer, Ghrelin Yükselir

Leptin (tokluk)

-18%

tokluk sinyali azaldı

Ghrelin (açlık)

+28%

açlık sinyali arttı

12 sağlıklı erkekte iki gece uyku kısıtlaması sonrası tokluk hormonu düştü, açlık hormonu ve öznel açlık (+24%) yükseldi — özellikle yüksek kalorili yiyeceklere yönelim arttı.

7-8 Saat: Metabolik Tatl Nokta



107.000+ kişilik prospektif kohortların meta-analizi, uyku süresi ile Tip 2 diyabet arasında U-şeklinde bir ilişki buldu: hem çok kısa hem çok uzun uyku riski artırıyor. En düşük risk 7-8 saat aralığında.

Vücut Saatiyle Çalışmanın Bedeli

Leptin	-17%
Kan şekeri	+6%
İnsülin	+22%

Yeme ve uyku saatleri iç saatten ~12 saat kaydırıldığında (örn. vardiya işi), tokluk hormonu düştü, kan şekeri insülin yükselmesine rağmen arttı. Bazı katılımcılarda öğün sonrası şeker prediyabet düzeyine ulaştı.

Her Bulgu Aynı Güçte Değil

Hormon mekanizması tartışmalı

Yeni bir RCT meta-analizi (2025, 6 çalışma) leptin/ghrelinde tutarlı bir etki bulamadı. Daha sağlam bulgu: artan açlık ve kalori alımı — hormon rakamlarından çok davranışsal sonuç.

Ölçüm yöntemi sonucu değiştirir

Klemp çalışmalarında tüm-vücut insülin duyarlılığı düşerken kas (periferik) duyarlılık her zaman etkilenmedi. Etkinin büyüklüğü ölçüm tekniğine bağlı.

Bireysel farklar belirgin

Etki; yaşa, cinsiyete ve kişinin alışılmış uyku süresine göre değişir. Tek bir 'herkese uyan' rakam yoktur.

Tek DeęiŐken: Daha Fazla Uyku

Randomize klinik alıŐma (RCT)

Uykuyu günde **+1,2 saat** uzatmak, günde **~270 kcal** daha az alımı ve negatif enerji dengesini **getirdi.**

Fazla kilolu, kısa uyuyan yetişkinlerde — gerçek yaŐam ortamında, baŐka hiçbir deęiŐiklik yapmadan.

Bu, uyku ile metabolizma iliŐkisinin yalnızca gözlemsel olmadığını gösteriyor: uykuyu deęiŐtirmek, kalori alımını nedensel olarak deęiŐtirebiliyor. Sürdürülebilirse, zamanla anlamlı kilo farkı anlamına gelir.

Metabolizmanız İçin Uyku Protokolü

1

Süreyi hedefle

7-8 saat — metabolik tatlı nokta. Kısa da uzun da riskli.

2

Saati sabitle

Her gün aynı saatte yat ve kalk; sirkadiyen ritmi güçlendirir.

3

Işığı yönet

Akşam ekran/parlak ışığı azalt, sabah gün ışığı al.

4

Son öğünü öne çek

Geç gece yemek, sirkadiyen glukoz yükünü artırır.

5

Kısa uyuyorsan yatak vaktini uzat

Kademeli olarak yatakta geçen süreyi 8+ saate çıkar.

Bu Bir Reçete Değildir

Süregelen uykusuzluk, gündüz aşırı uykululuk ya da yüksek sesli horlama/nefes durması varsa, bunlar tek başına 'uyku hijyeni' ile çözülmeyebilir.

Uyku apnesi, uyku süresinden bağımsız olarak metabolik ve kardiyovasküler riski artırır — ve tedavi edilebilir bir tablodur.

Diyabet, obezite veya bir uyku bozukluğu tanınız varsa, buradaki genel bilgiler kişisel tıbbi değerlendirmenin yerini tutmaz. Uygulama öncesi hekiminize danışın.

Hatırla:

İnsülin

Kısa uyku duyarlılığı düşürür

İştah

Açlık ve kalori alımı artar

Kilo

Kısa uyku obezite riskiyle bağlantılı

Diyabet

En düşük risk 7-8 saatte

Zamanlama

Süre kadar 'saat' de önemli

Çözüm

Uykuyu uzatmak alımı azaltır

Uyku, Pazarlanmayan Metabolik M¼dahale

Metabolik sağlık için en erişilebilir kaldıraçlardan biri — her gece, yatağınızda.

Makalenin tam özetini ve tüm bilimsel referansları

alisanburak.com · ücretsiz indirilebilir

#Uyku #Metabolizma #İnsülin #Psikiyatri #SağlıklıYaşam #SleepHealth

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı