



## Ghrelin dan Nafsu Makan

Banyak cara menuju sehat, begitulah yang sering kita dengar, salah satunya adalah melalui diet. Dengan diet yang baik dan benar kita dapat mencapai berat badan ideal yang membuat tubuh akan terasa lebih sehat. Tekanan darah, kadar kolesterol dan gula darah juga lebih mudah terkontrol jika kita memiliki berat badan yang sesuai.

Ada berbagai jenis diet yang telah kita kenal, sebut saja Diet Atkins dan *South Beach Diet* yang dirancang dengan cara mengatur proporsi konsumsi karbohidrat, protein dan lemak agar dapat menurunkan berat badan. Pada umumnya pola diet yang dibuat adalah dengan mengurangi jumlah karbohidrat dan lemak, serta meningkatkan asupan protein. Tetapi sampai saat ini masih ada kontroversi mengenai keefektifan diet jenis di atas.

Suatu studi yang telah dipublikasikan di *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* (JCEM) telah membuka pandangan baru suatu program diet untuk menurunkan berat badan.

Studi oleh *University of Washington School of Medicine* di Seattle ini meneliti kemampuan setiap komponen nutrisi yang berbeda dalam menekan **ghrelin**, suatu zat yang disekresi oleh lambung dan dikenal sebagai hormon yang merangsang nafsu makan dan meningkatkan produksi lemak tubuh. Ghrelin ini bekerja berlawanan dengan hormon leptin yang menekan nafsu makan. Dalam sirkulasi kadar ghrelin akan meningkat segera sebelum saat makan dan kemudian menurun secara cepat setelah makanan diserap.

Pada studi ini subjek diberi 3 komponen nutrisi yang berbeda (karbohidrat, protein, lemak), selanjutnya sampel darah diambil sebelum makan dan setiap 20 menit selama 6 jam setelahnya. Kadar ghrelin selanjutnya diperiksa pada setiap sampel. Hasil studi menemukan bahwa pada saat lemak dikonsumsi, kadar ghrelin bertahan secara relatif tetap tinggi, hal ini akan semakin menstimulasi pusat lapar sehingga kita ingin makan dan makan lagi. Sebaliknya pada saat konsumsi protein terjadi penekanan jumlah ghrelin untuk jangka waktu yang cukup lama, dan yang tak kalah menarik adalah konsumsi karbohidrat pada awalnya menekan jumlah ghrelin secara kuat tetapi selanjutnya kadar ghrelin berbalik menjadi meningkat melebihi kadar awalnya.

Penemuan ini diharapkan dapat membuka pintu penelitian lebih lanjut untuk menemukan metode diet baru yang lebih efektif untuk menurunkan berat badan. Penemuan ini juga dapat menjelaskan mengapa makan karbohidrat dan lemak berlebih dapat semakin meningkatkan bobot tubuh dan membuat kita ingin makan dan makan lagi. (DHS)

### Referensi:

1. Ghrelin. <http://www.answers.com>
2. Why high protein, low fat and low carbohydrate diets suppress hunger? <http://www.medicalnewstoday.com>