



Είστε κι εσείς από αυτούς που τρώτε ακατάσχετα όταν είστε στενοχωρημένοι ή σε κατάθλιψη και όταν τρώτε, θλίβεστε ακόμα περισσότερο; Ε λοιπόν, είμαστε πολλοί και αυτός ο φαύλος κύκλος κινητοποιείται άμεσα από μία χημική αντίδραση που συμβαίνει στον εγκέφαλό μας και συνδέεται με τα πλούσια σε λιπαρά φαγητά, κάτι σαν τα ναρκωτικά.

Μία ομάδα ερευνητών στο νοσοκομείο του Πανεπιστημίου του Μόντρεαλ ερευνά τη δραστηριότητα του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια συνεχούς λήψης παχυντικού φαγητού και μία εκ των ερευνητών αναφέρει:

«Πέρα από το γεγονός ότι το παχυντικό φαγητό προκαλεί παχυσαρκία, μπορεί να προκαλέσει και χημικές αντιδράσεις, παρόμοιες με αυτές που προκαλούν τα ναρκωτικά, με αποτέλεσμα να οδηγούν σε κατάθλιψη, καθώς ο εγκέφαλος "πέφτει" μετά την κατανάλωση. Για πρώτη φορά αποδεικνύουμε πως η χρόνια διατήρηση διαιτολογίου υψηλού σε λιπαρά, προκαλεί κατάθλιψη».

Στο πλαίσιο της έρευνας, η ομάδα χρησιμοποίησε για τα πειράματα ποντίκια και παρακολούθησε πώς τα διαφορετικά διαιτολόγια επηρεάζουν τη συμπεριφορά των ζώων.

Χρησιμοποίησαν υπάρχουσες τεχνικές για να αποτιμήσουν τη σχέση ανάμεσα σε φαγητό και συμπεριφορά και μετέπειτα ανέλυσαν τους εγκεφάλους των ποντικών για να διαπιστώσουν αν υπήρχαν πραγματικές, υπαρκτές αλλαγές σε αυτούς.

Τα αποτελέσματα ήταν πολύ ενδιαφέροντα. Στα ποντίκια που έδιναν φαγητό με υψηλότερα λιπαρά, παρατήρησαν περισσότερο άγχος και κατάθλιψη. Ήταν αποστασιοποιημένα, δεν έβγαιναν σε ανοιχτούς χώρους και, όταν τα φυλάκιζαν, δεν έκαναν ιδιαίτερη προσπάθεια να δραπετεύσουν.

Ακόμα χειρότερα όμως, αλλαγές παρουσιάστηκαν και στον εγκέφαλό τους. Παρήγαγαν περισσότερο CREB, ένα μόριο που επηρεάζει τον σχηματισμό μνήμης και οι αδένες τους έκκριναν περισσότερη κορτικοστερόνη, μία ορμόνη που σχετίζεται με το άγχος.

Εφόσον τα ποντίκια και οι άνθρωποι διαθέτουν το ίδιο σύστημα ανταμοιβών που βασίζεται στην ντοπαμίνη, τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι το παχυντικό φαγητό προκαλεί πραγματικές και σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά που είναι εμφανείς, όταν το φαγητό απομακρύνεται ή δεν υπάρχει πια. Η προφανής, αλλά και καταστροφική λύση φυσικά, είναι να συνεχίζουμε το φαγητό.

zougla.gr