

تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات يحدث تغيرات كيميائية بالمخ إدمان الأطعمة-غير-الصحية-يعرقل-حمية-إنقاص-الوزن



أثبتت دراسة كندية حديثة، أن تناول أطعمة غنية بالدهون والسكريات لعدة أسابيع يتحول إلى نوع من الإدمان يشبه إدمان الكحوليات والمخدرات، والتي يصعب سحبها من الجسم، مما يشكل صعوبة حقيقية أمام الشخص الذي يرغب في بدء حمية لإنقاص الوزن. وقد أظهرت الدراسة التي أجريت على فئران المعمل حدوث تغيرات كيميائية بمخ القوارض تشير لتشابه بين استجابة الفئران للأطعمة الغنية بالدهون والسكريات وبين طرق استجابتهم لأنواع المخدرات القوية مثل الكوكايين. وقالت ستيفاني فولتون أخصائية طب الأعصاب بجامعة مونتريال الكندية "في تقديري تشير هذه الدراسة لأهمية إعداد الشخص للحمرمان الذي سوف يعانيه من جراء تغيير نظامه الغذائي وحرمانه من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات. وأضافت "علينا أن نخطط لذلك النقص في هذه المواد بالجسم، وأن نستبدل هذه الأطعمة بأشياء أخرى تمنحنا شيئاً من السعادة". وقد أشارت دراسات سابقة إلى بعض الأطعمة التي يمكن أن تحدث نوعاً من الإدمان لدى متناولها، كما حذر الباحث نيكول أفينا من جامعة فلوريدا، الفئران التي حرمت بشكل دوري من السكريات والدهون ثم منحت حرية تناول أطعمة غنية بالدهون والسكريات أكثر من تناول تلك الأطعمة بشكل مبالغ فيه، في إشارة واضحة لإصابتها بالإدمان. وقد تبين ذلك فيما بعد في بحث هذه الفئران بشكل حثيث عن أطعمة غنية بهذه العناصر ومحاولتها لاختراق الحواجز للوصول لتلك الأطعمة مهما بلغت الصعوبات، وإن كانت بعض الحواجز ذات صواعق كهربائية. وفي مرحلة أولية من الدراسة، أظهرت الفئران أعراض انسحاب المخدر من الجسم بمجرد حرمانها من المواد السكرية، مثل الشعور بالضيق والاكتئاب مع الإصابة بارتعاش بالجسم، مما يشير لحدوث تغيرات في مادتي الدوبامين والأوبيويد اللتين تشكلان نوعاً من الناقلات العصبية التي تحدث نتيجة الإدمان وعملية تراجع المخدر من الجسم. وفي مرحلة تالية من البحث، سجل الباحثون تغيرات محددة في السلوك وكيميائية مخ القوارض بعد فترة من تناول زائد للأطعمة غير الصحية تماثل ما يحدث لحيوانات المعمل بعد تناول مواد مخدرة. وحاولت فولتون في هذه الدراسة معرفة ما سوف يحدث لفئران المعمل التي تناولت طعاماً شهياً المذاق، ولكنه غير صحي لفترة قصيرة من الوقت. وبعد ستة أسابيع من اتباع هذا النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة، زاد وزن فئران المعمل بنسبة 11% من أصل وزنها، وهو الأمر الذي لم يدخلها بعد في تصنيف البدانة. ولكن عندما عادت نصف حيوانات التجربة لطعامها لأصلي قليل الدهون، تصرفت الحيوانات بشكل من القلق المتزايد. وفي اختبار المتاهة اختارت الحيوانات الجلوس ساكنة في الظلام بدلاً من استكشاف مناطق مكشوفة. كما أظهرت الحيوانات التي حرمت من الأطعمة الغنية بالدهون علامات متزايدة على الاشتهاء للطعام ورغبة متزايدة للحصول على سواحل غنية بالسكريات. وفي نفس التي ترتبط بعملية اشتها الطعام وإدمان CREB الوقت قام الباحثون بقياس التغيرات في كيميائية المخ، خاصة في مادتي الدوبامين ومادة ال-المخدرات. وتشير الباحثة أن قضاء فترات من تناول أطعمة غنية بالدهون، وإن لم تتسبب في بدانة الشخص، إلا أنها تحدث تغيرات كيميائية وسلوكية هامة تجعل من الصعب التوقف عن تناول تلك الأطعمة غير الصحية. وتعد هذه واحدة من عدة دراسات تثبت كيف أن الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون تؤثر ليس فقط في زيادة محيط الخصر، ولكن أيضاً في المخ.