Robimy się coraz grubsi – kto jest temu winien?

Mówi się, że sami powinniśmy pilnować tego, aby jeść zdrowo i dużo się ruszać. Osoby z nadwagą często słyszą, że to wina ich słabej samokontroli jeśli chodzi o jedzenie. Czy to sprawiedliwe?

Jak wynika z europejskich badań zdrowia z 2011 roku, ponad połowa mieszkańców Europy cierpi na nadwagę lub otyłość. Badania dotyczące wskaźnika masy ciała (BMI), czyli stosunku masy ciała do wzrostu, przeprowadzone w dziewiętnastu krajach członkowskich Unii Europejskiej wykazały, że problemy z nadmierną masą ciała, a zwłaszcza otyłość, „rosną w niepokojącym tempie". Specjaliści twierdzą, że zaczyna osiągać skalę epidemii o potencjalnie katastrofalnych konsekwencjach dla zdrowia. Najnowsze badania wykazują, że staje się również coraz większym problemem na Bliskim i Dalekim Wschodzie, w krajach, do których zawitała dieta w stylu zachodnim. Zatem czy samokontrola, a raczej jej brak, naprawdę jest powodem tego, że spodnie robią się za ciasne w pasie? Czy tak wielu z nas straciło ostatnio silną wolę?

Dlaczego uwielbiamy kaloryczne jedzenie

Brak silnej woli nie jest wystarczającym wytłumaczeniem – uważa David A. Kessler, były komisarz amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA). Twierdzi, że producenci „uzależniają" nas od przetworzonej żywności, oferując mieszankę tłuszczu, cukru i soli, której trudno się oprzeć – dlatego jemy więcej, niż powinniśmy. Człowiek jest „ewolucyjnie przygotowany na reakcję na tłuszcz i cukier" – wyjaśnia Mark A. Lindberg, profesor psychologii na Marshall University w Wirginii Zachodniej. Mamy ochotę na takie jedzenie, ponieważ zapewnia przetrwanie. W czasach polowań i zbieractwa wysokokaloryczny tłuszcz zwierzęcy był podstawowym

źródłem energii. Cukry z owoców i czasami miodu należały do rzadkości. O wiele później „człowiek odkrył, jak pozyskiwać tłuszcz oraz cukier i zaczął je dodawać do wszelkich produktów. To właśnie przyczyna wzrostu wskaźnika masy ciała”. Być może najlepszym przykładem jedzenia zawierającego zarówno tłuszcz jak i cukier – takiego, po które sięgamy nawet wtedy, gdy nie jesteśmy głodni – są lody. Co wybierzemy, gdy po zjedzeniu dużego posiłku mamy do wyboru dokładkę kurczaka albo lody czekoladowe? Właśnie. Lindberg twierdzi, że producenci żywności dobrze to wiedzą. W ich interesie leży sprzedawanie ogromnych ilości i pilnowanie, abyśmy wrócili po więcej. Fast foody zostały stworzone z myślą o tym, żeby „uzależniać”; producenci wiedzą, że będziemy kupować ich tłuste, słodkie, chrupiące, papkowate produkty, ponieważ wpisują się w zapotrzebowanie człowieka uwarunkowane ewolucyjnie.

W poszukiwaniu przyjemności

Określenie „uzależniający” może nie być wcale przesadą, ponieważ, gdy wkładamy do ust frytki czy ciastko z kremem, zaczyna się dziać coś jeszcze. Mózg człowieka wyposażony został w zbiór neuronów zwany „układem nagrody”, który wzmacnia pewne rodzaje zachowań, powodując, że odczuwamy przyjemność. Wielu naukowców uważa, że jedzenie może spowodować pobudzenie układu nagrody, co można sobie wyobrazić jako zapalenie lampki we fliperach do gry. Z badań wynika, że jedzenie wpływa na mózg podobnie jak zażywane dla przyjemności substancje zmieniające stan świadomości. Główną rolę w układzie nagrody odgrywa substancja zwana dopaminą. Ten neuroprzekaźnik wpływa na zachodzące w mózgu procesy odpowiadające za reakcje emocjonalne, zwłaszcza zdolność odczuwania przyjemności i bólu, oraz wiele innych funkcji. W rezultacie, dopamina pobudza mózg do szukania nagrody, ponieważ dzięki jej uwalnianiu się czujemy się dobrze. Narkotyki takie jak kokaina zwiększają poziom dopaminy, a tym samym uruchamiają błędne koło uzależnienia. Naukowcy odkrywają obecnie, że jedzenie dostarczające dużo cukru i tłuszczu może

również prowadzić do przeciążenia mózgu dopaminą. Podczas jednego z badań, którego wyniki opublikowano w 2011 roku na łamach czasopisma „Obesity” poświęconego otyłości, naukowcy z amerykańskiego laboratorium naukowego Brookhaven National Laboratory odkryli, że sam widok lub zapach ulubionego jedzenia powodował nagły wzrost poziomu dopaminy u osób z nadwagą cierpiących na zaburzenie zwane jedzeniem kompulsywnym. Wyniki badań z roku 2010 sugerują, że ten sam mechanizm, który powoduje uzależnienie od narkotyków, może przyczyniać się do jedzenia kompulsywnego i otyłości, natomiast wcześniejsze badania prowadzone wśród osób z prawidłową wagą ciała wykazały, że produkcja dopaminy wiązała się z uczuciem głodu i chęcią jedzenia.

Wpływ na mózg

Długoletnia walka z własną nadwagą sprowokowała Davida Kesslera do podjęcia badań i rozmów ze specjalistami do spraw przemysłu spożywczego, naukowcami oraz specjalistami w dziedzinie behawioryzmu. Poświęcił również wiele godzin na obserwację ludzi stołujących się w barach fast food i restauracjach w całych Stanach Zjednoczonych. W końcu znalazł odpowiedź na pytanie, dlaczego tak trudno było mu kontrolować własne nawyki żywieniowe. Doszedł do wniosku, że produkty spożywcze zawierające tłuszcz, cukier i sól powodują coś więcej niż tylko stymulowanie ośrodka nagrody w mózgu. Z biegiem czasu spożywanie ich wpływa na połączenia nerwowe do tego stopnia, że sam zapach lub widok owych produktów uruchamia ośrodek nagrody, wywołując chęć dogadzania sobie. Dlatego jemy – mówi Kessler – a mózg w odpowiedzi wytwarza opioidy. W rezultacie w mózgu powstaje ścieżka, która uaktywnia się za każdym razem, kiedy przypomnimy sobie o owym tłustym, słodkim jedzeniu, co z kolei pobudza chęć sięgnięcia po nie, bez względu na to, czy jesteśmy głodni czy nie. Producenci żywności dołożą wszelkich starań, abyśmy nigdy nie zapomnieli, jak wyśmienicie smakują ich produkty.

Świadomość to podstawa

Nikt nie zakaże produkcji czy reklamy smacznej tuczącej żywności, lecz ważne jest zwiększenie świadomości konsumentów. Kessler, w latach 1990–1997 przewodniczący amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), stawiał nacisk na konieczność umieszczania na etykietach opakowań produktów spożywczych dokładniejszych informacji. Podobne inicjatywy podejmuje się także w innych regionach świata. Świadomość, że przemysł spożywczy zachęca nas do sięgania po niezdrowe jedzenie to połowa sukcesu. Podstawą jest także czytanie informacji na opakowaniu i zrozumienie, czego nasz organizm rzeczywiście potrzebuje, aby prawidłowo rozwijać się i funkcjonować. Wysiłek naprawdę się opłaci. Za wiedzą idzie siła, dzięki której będziemy dokonywać lepszych wyborów. Na następnych stronach przedstawiamy wszelkie powody, dla których nie wolno dać się zwieść syreniemu śpiewowi specjalistów od marketingu żywności.

Fot. Shutterstock