

Рацион

Еда – не цель, а средство

Что такое пищевая зависимость и можно ли с ней бороться?

Что общего между пищевой и наркотической зависимостью, как люди попадают в зависимость от еды, обязательно ли переедание связано с ожирением и почему с пищевой зависимостью труднее бороться, чем с алкогольной, рассказала психолог международного медицинского центра аддиктологии IMC Мария Басс.

Пища – это одна из базовых человеческих потребностей. Но в последнее время всё больше специалистов используют термин «пищевая зависимость», подкрепляя его данными исследований влияния компульсивного переедания на центры удовольствия в головном мозге. Компульсивное переедание – это тип поведенческой зависимости. Поведенческая, или нехимическая зависимость, – это одержимое стремление к определённому действию, связанному с удовольствием, которое человек не в состоянии контролировать. Еда, азартные игры, секс, работа, Интернет зачастую становятся объектами нехимической зависимости.

Эксперименты с участием животных и людей показывают, что центры мозга, отвечающие за удовольствие и вознаграждение, способны реагировать на определённые виды пищи. Чаще всего это продукты с высоким содержанием сахара, жира или соли.

Подобно наркотическим средствам, такие продукты стимулируют ряд химических реакций в головном мозге – например, выработку дофамина. Как только человек испытывает удовольствие от съеденного, на самом деле обусловленное притоком дофамина к нейронным путям системы вознаграждения, он тут же чувствует необходимость съесть ещё что-нибудь. Сигналы, поступающие от системы вознаграждения при приёме в пищу таких продуктов, могут перебивать другие сигналы – о сытости и удовлетворении. В результате человек продолжает есть, даже когда он не голоден.

Люди с пищевой зависимостью теряют контроль над своим поведением. В какой-то момент большую часть их времени начинает занимать еда: покупка продуктов, компульсивное переедание, ожидание и предвосхищение удовольствия, связанного с приёмом пищи. Это также очень похоже на любой другой вид зависимости: наркотическую, алкогольную. Как и при любом другом виде зависимости, у таких людей отмечается тенденция к толерантности. Человек ест всё больше и больше, но с каждым разом еда приносит всё меньшее удовлетворение.

Пристрастившись к еде, человек будет продолжать есть, невзирая на негативные последствия. И, как и тем, кто пригласился к наркотикам или азартным играм,

человеку с пищевой зависимостью будет непросто остановиться – даже если он сильно этого хочет и много раз пытался прекратить.

Пищевая зависимость может быть весомым фактором в развитии ожирения. Но люди с нормальным весом также могут страдать пищевой зависимостью. Тело может быть просто генетически запрограммировано таким образом, что оно может лучше справляться с лишними калориями. Либо люди могут увеличивать свою физическую активность, чтобы компенсировать переедание.

Определить, что у близкого человека пищевая зависимость, очень непросто. Дело в том, что долгое время болезнь может никак не проявляться внешне, и окружающие замечают, что с человеком что-то не так, как правило, когда его диета уже полностью вышла из-под контроля.

В каком-то смысле выздоровление от пищевой зависимости может быть более сложным, чем выздоровление от других видов зависимостей. Человек, зависимый от алкоголя, в результате лечения приходит к полному воздержанию от алкоголя. Но такой подход невозможен при пищевой зависимости, ведь человеку необходимо есть.

Для начала можно попробовать завести «дневник питания». Это может быть обычный блокнот либо одно из многочисленных мобильных приложений, посвя-



Евгений Рукманин

щённых правильному питанию. Важно записывать всё, что было съедено и выпито за день. Это позволит не только более осознанно относиться к приёмам пищи, но и выявить, какие продукты запускают механизм, приводящий к перееданию. Для каждого такие «триггеры» будут индивидуальными, но, как правило, это мучное, сладкое, а также блюда с большим количеством соли и специй. Обязательно следует наладить режим питания – питаться регулярно в

одно и то же время и небольшими порциями.

На фоне пищевой зависимости часто развиваются такие расстройства пищевого поведения, как анорексия и булимия. Они могут спровоцировать серьёзные проблемы со здоровьем и даже привести к летальному исходу. Не игнорируйте проблему. Если вырваться из замкнутого круга самостоятельно не получается, обратитесь к специалистам – диетологам и психологам.

ОСТЕОХОНДРОЗ – МУЧЕНИЕ БЕЗ ПЕРЕДЫШКИ! Почему тяжело избавиться от боли в спине?



Проблемы с позвоночником – верный путь к депрессии. Как связаны эти два состояния? И что поможет разорвать порочный круг?

ПЕЧАЛЬНЕЕ, ЧЕМ ИНФАРКТ?

Депрессия на фоне заболеваний не новость для ученых. После инсульта она может развиваться не только у больного, но и у членов его семьи. А люди, перенесшие инфаркт, страдают депрессией в 20–45 % случаев. Чаще всего депрессия возникает на фоне остеохондроза.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ДЕПРЕССИИ

• **Хроническое течение боли.** Когда что-то болит всегда, сохранить присутствие духа сложно.

- **Социальная изоляция.** Люди с проблемами в позвоночнике часто оказываются в социальной изоляции, потому что боль не даёт им работать.
- **Тревога ожидания боли.** Пациенты с проблемным позвоночником стараются избегать любых ситуаций, которые могут вызвать боль, даже если чувствуют себя хорошо. Это сильно ограничивает их социальную активность, а изоляция рождает психологический диссонанс.
- **Лечение.** Риск депрессии по-

вышают обезболивающие, применяющиеся при остеохондрозе.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Если у человека с хронической болью в спине развивается депрессия, то формируется порочный круг. В мозге уменьшается выработка гормона серотонина, который обладает обезболивающим действием. Восприятие боли усиливается. Чтобы не допустить такого состояния, нужно вовремя начать лечение остеохондроза.

СНИМАЕМ ПРИСТУП ГРАМОТНО

Правильным будет при первых же признаках неблагополучия в позвоночнике пройти комплексное лечение. В него, кроме массажа и лечебной физкультуры, должна входить магнитотерапия.

При остеохондрозе, в том числе осложнённом грыжей, многие отдают предпочтение магнитотерапии аппаратом АЛМАГ-01.

У АЛМАГа более 15 лет успешной клинической практики. Им оснащены ведущие клиники, в том числе поликлиника № 1 управления делами президента РФ, НИИ неотложной детской хирургии под руководством Л. М. Рошаля, главный клинический госпиталь имени академика Н. Н. Бурденко. Сегодня АЛМАГ-01 даёт возможность лечиться в домашних условиях.

Конструкция АЛМАГа отточена до мелочей и одобрена специали-

стами в ходе исследований как оптимальная для лечения спины и суставов.

Сотни тысяч людей применяют проверенный АЛМАГ-01, оценив его лечебные свойства.

АЛМАГ-01 применяют, чтобы:

- снять боль,
- ликвидировать отёк и воспалительные проявления,
- остановить прогрессирование заболевания,
- восстановить трудоспособность.

Что такое жизнь без остеохондроза? Это свобода движения, хорошее настроение, чувство силы и лёгкости. Поверьте, с АЛМАГом-01 это возможно!

ПОКАЗАНИЯ:

- остеохондроз, в том числе с корешковым синдромом (грыжа диска)
- артроз • артрит • переломы • ушибы.

Важно! Пожалуй, только компания «ЕЛАМЕД» даёт на АЛМАГ-01 гарантию 3 года. Потому что на 100 % уверена в его надёжности.

Приобретая АЛМАГ, покупатель всегда может рассчитывать на бесплатное сопровождение в лечении, ведь у ЕЛАМЕДа есть и медицинский отдел, и бесплатный телефон завода, по которому можно получить бесплатную медицинскую консультацию по применению аппаратов, 8-800-200-01-13.

Компания «ЕЛАМЕД» открыта для своих клиентов, потому что ценит их и работает на совесть.

16+

Приобретайте «АЛМАГ-01» в г. Магнитогорске

«Медтехника ИНТЕРМЕД».....тел. (3519) 33-01-00

Аптеки «Экона».....тел. (3519) 27-80-67

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода www.elamed.com (16+) ОГРН 1026200861620

Бесплатный телефон завода

☎ 8-800-200-01-13

Дарите
нужное!
АЛМАГ-01



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ