20 Οκτωβρίου 2014

Εκπαιδεύστε τον εγκέφαλό σας να προτιμά υγιεινά τρόφιμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:daypress.gr

Είναι πιθανό να υπάρχει η δυνατότητα «εκπαίδευσης» του εγκεφάλου, ώστε να προτιμά υγιεινά και χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας τρόφιμα, έναντι των ανθυγιεινών που είναι πλούσια σε θερμίδες, όπως

προκύπτει από νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Tufts των ΗΠΑ. Η μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Nutrition & Diabetes, έδειξε, με τη χρήση μαγνητικής τομογραφίας εγκεφάλου σε άνδρες και γυναίκες, ότι ο «εθισμός» στο ανθυγιεινό φαγητό μπορεί να αντιστραφεί, με παράλληλη αύξηση της προτίμησης στα υγιεινά τρόφιμα.
Σύμφωνα με την επικεφαλής της μελέτης, δεν ξεκινάμε τη ζωή μας «αγαπώντας» τις τηγανιτές πατάτες και «μισώντας» για παράδειγμα τα ζυμαρικά ολικής άλεσης. Στην πραγματικότητα, αυτό προκύπτει στην πορεία, έπειτα από την επαναλαμβανόμενη κατανάλωση των τροφίμων που είναι διαθέσιμα στο υπάρχον «τοξικό» διατροφικό περιβάλλον. Οι ερευνητές, λοιπόν, μελέτησαν την περιοχή

του εγκεφάλου που σχετίζεται με την ανταμοιβή, σε 13 υπέρβαρους και παχύσαρκους εθελοντές, από τους οποίους οι 8 συμμετείχαν σε ένα ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα απώλειας βάρους για έξι μήνες, που είχε στόχο να τροποποιήσει το πως αντιδρούν τα άτομα στα διάφορα τρόφιμα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, μεταξύ των ατόμων που συμμετείχαν στην παρέμβαση, παρατηρήθηκαν μεταβολές στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μάθηση και την εξάρτηση. Ειδικότερα, φάνηκε ότι η συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου παρουσίασε αυξημένη ευαισθησία ως απόκριση σε υγιεινά, χαμηλού ενεργειακού περιεχομένου τρόφιμα, υποδηλώνοντας αυξημένο αίσθημα ανταμοιβής και απόλαυσης από τα ερεθίσματα των εν λόγω τροφίμων.

Επιπλέον, παρατηρήθηκε χαμηλότερη ευαισθησία σε ερεθίσματα από ανθυγιεινά και πλούσια σε θερμίδες τρόφιμα. Η ερευνητική ομάδα υποθέτει ότι πιθανόν να έπαιξαν σημαντικό ρόλο διάφορα επιμέρους στοιχεία του προγράμματος απώλειας βάρους, όπως η εκπαίδευση σχετικά με την αλλαγή συμπεριφοράς και η κατανάλωση γευμάτων χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες. Τέλος, καταλήγουν στο ότι αν και απαιτείται περαιτέρω έρευνα στο συγκεκριμένο πεδίο, ωστόσο είναι πολύ πιθανό, συγκεκριμένα προγράμματα απώλειας βάρους να μπορούν να επηρεάσουν το τι είδους τρόφιμα μας φαίνονται περισσότερο «ελκυστικά».

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr