

מחקר חדש גילה כיצד מצבי דחק מעודדים אכילה בלתי נשלטת

# תירגעו, תאכלו פחות

גדעון לב

העכברים במצב דחק שקיבלו תזונה עתירת שומן צרכו פי שלושה מהמשקה הממותק בהשוואה לעכברים במצב רגיל שקיבלו את אותה תזונה. עכברים שקיבלו תזונה רגילה לא צרכו כמות חריגה של משקה ממותק, בין אם היו מתוחים או רגועים.

המצב החברתי מעורר, יחסי החוץ של ישראל בשפל, המחירים לא מפסיקים לעלות – וזה עוד לפני שדיברנו על הכיבוש, האקלים והפשיעה. מה עושים? התשובה של רבים נמצאת בפריזור או במגירת החטיפים. מחקר חדש זיהה מנגנון מוחי שמתווך את החיבור בין לחץ כרוני ובין צריכת מזון מנחם. החדשות הרעות: מרגע שהמנגנון מופעל, קשה מאוד לעצור אותו, שכן הוא מחזק את עצמו.

## שילוב של מצבי לחץ עם צריכת מזון מהיר יוצר שינוי במוח שמביא לדחף לאכול עוד מזונות כאלה

בהתכתבות עם שני החוקרים המובילים, פרופ' הרברט הרצוג וד"ר קני איפ ממכון גארוואן למחקר רפואי באוסטרליה, הסביר הרצוג כי במוח ישנם מעגלים עצביים ששולטים בתזונה ושומרים על מאזן האנרגיה בגוף. "בתנאי צום, למשל, המסלולים הללו מעודדים אכילה ומפחיתים את הוצאת האנרגיה, למשל על ידי האטת תהליכים מטבוליים. במצבים של עודף אנרגיה בגלל אכילת יתר לאורך זמן, מסלולים אלה מעודדים תגובות הפוכות, כדי להשיב איזון", אמר.

לפי המחקר, שילוב של מצבי דחק נפשי עם צריכת מזון עתיר קלוריות יוצר שינויים במוח שמביאים לדחף לאכול עוד מזונות כאלה, וחוזר חלילה. ממצאי המחקר, שבוצעו על עכברים, התפרסמו אתמול בכתב העת Neuron. במחקר הוצעו לשתי קבוצות של עכברים מזונות עתירי שומן וסוכר. חברי הקבוצה שהיתה נתונה במצב של דחק כרוני עלו במשקל פי שניים מאשר חברי הקבוצה שחיה בתנאים רגילים. כאשר הוצעו לעכברים משקה רגיל לצד משקה ממותק,



עכברים שהיו בלחץ עלו במשקל פי שניים מאשר אלה שחיו בתנאים רגילים צילום: גטי אימג'ס ישראל

לעודד אכילה בלא גבול. "כך נוצרת צריכת יתר של קלוריות, כאמצעי להרגעה", הסביר הרצוג. המחקר אמנם בוצע בעכברים, אולם לדברי איפ, המכנה האנטומי של ההכנולאר הצדי דומה מאוד בכני אדם וכעכברים. ד"ר לירון רוזנקרנץ, ראשת המעבדה לחקר מוח, גוף ונפש בפקולטה לרפואה של אוניברסיטת בר אילן שבגליל, אמרה שמדובר ב"מאמר מרתק, שחורף שף מנגנונים נוירומולקולריים שכאמצעותם מצבים נפשיים יכולים לווסת פעילות מטבולית". לדברי רוזנקרנץ, "סדרת המחקרים שבוצעו מראה שלחץ כרוני משבש מנגנוני רעב ושובע, באמצעות השפעה של נוירונים ממעגלים רגשיים על מנגנוני התגמול במוח בעקבות חשיפה לאוכל. מעניין לציין שהאפקט נמצא בסכיבה של אוכל רווי שומן בלבד ולא בסכיבה של דיאטה מאוזנת". רוזנקרנץ אמרה שעוד לה השאלה האם השפעת הלחץ הכרוני הינה הפיכה, כלומר נפסקת עם הפסקת מצב הלחץ – או שמא היא משפיעה על המוח באופן בלתי הפיך.

עיתרי סוכר או שומן – זאת כדי למנוע צריכה מוגזמת של מזון. אלא שכאשר מסלול הדחק מופעל, נחסמת האפשרות של תאי העצב באזור להפחית את התחרשות המתגמלות והמוח ממשיך

lateral habenular (ההכנולאר הצדי), הסביר. ידוע כי כאשר אזור ההכנולאר הצדי מופעל הוא מפחית תחושות מתגמלות, כמו למשל העונג שיוצרת אכילת מזונות

הרצוג הוסיף כי ישנם גם מסלולים עצביים שמושפעים על ידי הימצאות במצב דחק. "מה שמצאנו במחקר הוא את נקודת החיבור במוח בה מצטלבות שתי המערכות הללו – אזור המכונה