

پرخوری: چرا کنترل کردنش اینقدر سخت است (نگاهی از درون مغز)

پرخوری و چاقی، فقط به اراده ضعیف یا کمبود انگیزه مربوط نیستند؛ ریشه این پدیده عمیق‌تر است و مستقیماً به مدارهای مغزی ما برمی‌گردد.

۱. مدار پاداش: تله‌ی لذت وقتی غذاهای پرچرب یا شیرین می‌خوریم، بخشی از مغز به نام "مدار پاداش" (شامل مناطقی مثل VTA و هسته‌ی اکومبنس) فوراً فعال می‌شود و مقدار زیادی دوپامین (هورمون لذت) ترشح می‌کند. این احساس لذت شدید باعث می‌شود مغز این رفتار را به عنوان یک "پاداش بزرگ" ثبت کند. در نتیجه، هنگام استرس یا خستگی، مغز ما به شدت به این غذاها هوس می‌کند تا همان حس خوب را بازسازی کند.

۲. کاهش ترمز مغز: قشر پیش‌پیشانی از طرف دیگر، ناحیه‌ای در جلوی مغز به نام "قشر پیش‌پیشانی" وظیفه کنترل تکانه‌ها، تصمیم‌گیری و اراده را بر عهده دارد؛ در واقع، این بخش ترمز رفتاری ماست. تحقیقات نوروساینس نشان می‌دهد در افرادی که دچار پرخوری هستند، فعالیت این ناحیه کاهش می‌یابد. این یعنی ترمز مغز ضعیف می‌شود و توانایی فرد برای مقاومت در برابر هوس‌ها و نخوردن غذای بیشتر مختل می‌شود.

درمان‌های نوآورانه خوشبختانه، با شناخت این مدارهای عصبی، راه‌حل‌های نوینی پدید آمده است. درمان‌هایی مانند تحریک مغناطیسی مغز (TMS) یا داروهای هدفمند، مستقیماً برای تقویت ترمز مغز و کاهش فعالیت مدار پاداش طراحی شده‌اند. هدف این است که به مغز کمک کنیم تا تعادل خود را دوباره به دست آورد و کنترل غذا خوردن را بهبود بخشد. این دانش، دریچه‌ای به سوی درمان‌های فردی‌سازی شده و مؤثرتر برای مبارزه با اختلالات خوردن باز کرده است.

تهیه کننده : فرزاد یوسفی دانشجوی دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی