

FOAMEA, EMOȚIILE, CREIERUL

CUPRINS

O problemă cu greutate	7
Cum mâncăm	10
Problema transpusă în cifre	11
Diferite abordări ale obezității	13
Să ne examinăm trecutul, ca să ne deslușim viitorul	14
Ce nu funcționează	18
<i>Masostatul nostru</i>	22
<i>Creșteri în greutate minore, dar sistematice</i>	25
<i>Dacă s-ar reglementa publicitatea?</i>	26
Mă gândesc, apoi mănânc mult	27
Ești cum mănânci	28
Modelul dimensional DIETA®	31
 Circuitul foame-sățietate	35
Yin și yang pentru alimentație	38
Mașina văzută din interior	39
Originile foamei	42
Semnalele sațietății	43
Gestionarea semnalelor foamei și sațietății	47
Mediul ca modulator de semnale	51
 Am un plan: să mănânc mai bine	55
O să mănânc bine!	57
Ce sunt funcțiile executive?	58
Cortexul prefrontal și supraponderalitatea	60
Funcțiile executive și supraponderalitatea	62
Aplicații în viața reală	63
 Impulsul de a mânca	65
Ce este impulsivitatea?	68
<i>Act impulsiv sau act obsesiv?</i>	72

Ce înseamnă „prea impulsiv“?	73
De ce suntem atât de impulsivi?	77
Pierderea controlului în alimentație	79
Încă un impuls	84

Foamea emoțională	85
Dincolo de senzația de foame	88
Ce este foamea emoțională?	91
De ce apare foamea emoțională?	92
Compensăm emoțiile mâncând	95
<i>Când nu percepem semnalele de foame și de sațietate</i>	96
Afectivul poate fi util	98

Dependenți de mâncare	103
Ce îi place creierului să mănânce?	106
Timpul ne recompensează dacă știm când să ne oprim	108
Putem deveni „dependenți“ de mâncare?	110
„Utilizarea abuzivă“ a mâncării	112
Concluzii privind „abuzul alimentar“	114

Să mâncăm conștient	117
Nevoile creierului	122
Ce se întâmplă dacă nu hrănim creierul?	125
De la DIETA® la CoCo®	127
Când domnește haosul	129
Când tentația e irezistibilă	130
<i>Cântecul sirenelor</i>	131
Când mâncăm ca să alinăm suferința	133
Când ce s-a întâmplat a fost prea mult	136
Când mâncarea creează adicție	137
Să rezolvăm puzzle-ul: să învățăm să avem grijă de noi	140

Bibliografie consultată	143
--------------------------------	-----

Societatea noastră avansează într-un ritm accelerat. De cele mai multe ori nu ne oprim să ne gândim la ce se întâmplă în prezent ori la ce se întrevede în viitor, deși ar trebui să o facem. Înainte să abordăm subiectul cărții de față, să reflectăm un moment la cum era traiul bunicilor noștri, cum este al nostru și, mai îngrijorător, cum va fi cel al copiilor noștri.

Schimbările cu care ne confruntăm astăzi sunt numeroase. Pe lângă cele din domeniul tehnologiei și din alte domenii ale societății, se produc schimbări importante și în alimentație. Nu vreau să par bunica din reclamele pentru conserve de la televizor, dar nu mai mâncăm așa cum se mânca odată, și acesta nu este un clișeu, ci o simplă constatare. Comparativ cu vremurile trecute, avem o alimentație mai variată și mai gustoasă, tot mai multe opțiuni din care să alegem și un acces tot mai ușor la produse – și mâncăm tot mai mult.

Un studiu realizat recent de FAOSTAT (Departamentul de Statistică al Organizației pentru Alimentație și Agricultură din cadrul ONU) ne avertizează că, în ultimii cincizeci de ani, am ajuns, de la un consum mediu zilnic de 2 634 de calorii la unul de aproximativ 3 187 de calorii, ceea ce înseamnă o creștere cu 20% a aportului nostru caloric.

Cum mâncăm

Nu numai că ne-am mărit aportul alimentar, dar ne-am redus și consumul energetic. Dacă în trecut mijloacele de transport erau precare și se foloseau în situații excepționale, astăzi excepțional a devenit mersul pe jos: normal este să folosim mașina, metroul, trenul, autobuzul, motocicletă, bicicleta motorizată, biciclul electric, trotineta cu autoechilibrare, scara rulantă și altele. Deplasarea ne este tot mai inutilă. Datorită internetului, putem trăi și fără să ieșim afară: lucrăm, ne facem cumpărăturile sau interacționăm virtual cu alte persoane direct de acasă... Și cum consumul nostru energetic este tot mai mic, greutatea noastră corporală crește.

La fel de adevărat este și că trăim într-o lume inegală, în care o parte a populației suferă de foame, în timp ce o alta face risipă de hrană. Numai în Spania, se aruncă anual peste șapte milioane de tone de alimente, potrivit cifrelor Ministerului Agriculturii, Pescuitului și Alimentației. Avem de-a face cu o aparentă contradicție în termeni globali. La rândul său, industria alimentară ne răsfată cu alimente tot mai gustoase și ușor de consumat, menite să ne afecteze plăcerea de a mânca, sporind-o, cu tot ceea ce implică acest lucru.

În consecință, observăm cu îngrijorare tot mai mare impactul semnificativ și progresiv pe care supraponderalitatea și obezitatea îl au asupra sănătății, la nivel atât psihologic, cât și social, majoritatea țărilor aflându-se în fața unei grave probleme de sănătate publică.

Interesul actual față de obezitate este determinat de faptul că tot mai multe studii confirmă asocierea acesteia cu riscul de dezvoltare a unor boli somatice multiorganice sau de agravare a bolilor existente, dar și de preocuparea privind



Figura 1: Mâncatul, în trecut și astăzi. În stânga, imaginea unei plaje din anii 1950. În dreapta, imaginea unei plaje din zilele noastre.

deteriorarea calității vieții și scăderea speranței de viață a acestor persoane cu 8–10 ani. Din punct de vedere strict economic, creșterea incidenței obezității duce la o depășire exponențială a costurilor asistenței medicale, căreia multe sisteme de sănătate nu îi vor putea face față.

Totodată, asistăm la o creștere a procentului supraponderalității în rândul populației infantile. Această tendință continuu ascendentă din ultimele decenii a dus la apariția termenului de „obezitate epidemică” sau la folosirea de către unii autori a sintagmei „flagel al secolului XXI”. Conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), prevalența obezității la nivel mondial s-a dublat începând cu 1980, iar în viitor lucrurile nu par deloc să se îmbunătățească.

Problema transpusă în cifre

Deși cifrele sunt, probabil, deja cunoscute de toată lumea, este important să analizăm realitatea la care ne referim.

La nivelul populației adulte spaniole (25–60 de ani), prevalența obezității este de 14,5%, fiind puțin mai mare la femei (17,5%) decât la bărbați (13,2%). În ceea ce privește supraponderalitatea, aceasta afectează 38,5% din populație. Cu alte cuvinte, unul din doi adulți are o greutate care poate reprezenta un risc pentru sănătatea sa. Obezitatea și supraponderalitatea sunt și mai îngrijorătoare în rândul copiilor și tinerilor (2–24 de ani), atingând 13,9%, respectiv 12,4%. În această grupă de vârstă, prevalența obezității este mai mare la băieți (15,6%) decât la fete (12%). În alte țări, precum Mexicul, cifrele sunt chiar mai mari de 70%; conform Organizației pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), în raportul *Panorama de la Salud 2017*, prevalența obezității în Mexic este estimată la 33%, în timp ce prevalența supraponderalității este de aproape 40%. Cu toate acestea, Statele Unite sunt țara cu cea mai mare prevalență a obezității, aceasta afectând 38% din populație.

Cifrele globale sunt impresionante și îngrijorătoare. Nu există nici o îndoială că obezitatea este o problemă globală. În 2016, în lume existau peste 1,9 miliarde de adulți supraponderali, dintre care 650 de milioane erau obezi, reprezentând o treime din populația lumii. În rândul copiilor și adolescenților sub vârsta de 18 ani, cifra este de 340 de milioane. Acestea sunt cifrele actuale, însă, așa cum am văzut mai sus, nici viitorul nu pare încurajator. Conform unui raport al Biroului Regional OMS pentru Europa, care a realizat o previziune a evoluției supraponderalității, în anul 2030, aceasta va afecta mai mult de 50% din populație. În Spania, se preconizează că procentul ar putea ajunge chiar la 70%. Ce se mai poate face în scurtul interval rămas?

Diferite abordări ale obezității

Deși cifrele în creștere ale supraponderalității și obezității ridică semnale de alarmă la nivel mondial și se difuzează numeroase știri pe această temă, lipsește o abordare holistică a problemei. În general, se încearcă să se găsească soluții simple la o problemă complexă. Obezitatea este definită prin situarea indicelui de masă corporală (IMC) peste valoarea de 30 kg/m^2 ; iar supraponderalitatea, printr-un IMC cuprins între 25 și 30 kg/m^2 . Să fie însă fezabilă, oare, clasificarea unei treimi din populația lumii după o singură variabilă antropometrică, anume indicele de masă corporală? Este ea utilă în căutarea de soluții? Nu pare rezonabil ca, având în vedere complexitatea ființei umane, o singură informație să ne permită să concepem acțiuni pentru a aborda problema acestui flagel care afectează o treime din populația lumii, de pe toate cele cinci continente.

Multe abordări ale obezității se concentrează pe echilibrul nutrițional, adică pe reducerea – uneori exagerată și fără un sens clar – aportului alimentar și creșterea consumului energetic. Este cazul dietelor miraculoase sau al produselor magice care ne asigură că vom pierde în greutate și că vom obține rezultate cel puțin modeste pe termen mediu. Unele tehnici chirurgicale, e adevărat că tot mai puțin invazive, dar nesustținute de studii solide care să le ateste rezultatele pe termen lung, sunt prezentate ca soluții definitive. Alte strategii se axează pe componenta socială, prin conceperea unor acțiuni de reglementare a anumitor tipuri de alimente și a calorilor acestora, precum și a promovării lor, încercându-se chiar să li se limiteze disponibilitatea în anumite contexte sau să li se moduleze consumul prin măsuri fiscale. Efectele izolate ale acestor măsuri au fost mai mult decât relative.

Și asta deoarece acțiunile trebuie să fie globale. Găsim însă și abordări sociale interesante, cum ar fi cea realizată de către primarul orașului Oklahoma, Mick Cornett, care a propus un set de măsuri destinate în principal promovării activității fizice, obiectivul fiind de a se pierde un milion de livre – aproximativ 454 000 kg. Programul, cunoscut sub numele de „Acest oraș ține dietă” (www.thiscityisgoingonadiet.com), a obținut rezultate interesante.

Cu toate acestea, continuă să nu se țină seama de complexitatea ființelor umane, acordându-se prea puțină atenție comportamentului alimentar și relației individului cu mâncarea. Este clar că problema obezității nu se poate rezolva prin reglementări sau interdicții, prin construirea mai multor parcuri, prin sugerarea unor schimbări în alimentație sau prin motivarea oamenilor să alerge din când în când în centrul sportiv din apropierea casei lor. Combaterea flagelului obezității, deziderat de care suntem departe, reclamă o viziune de ansamblu asupra problemei și o strategie care să integreze tot ceea ce știm până acum.

Să ne examinăm trecutul, ca să ne deslușim viitorul

Dacă am diseca un creier actual și l-am compara cu unul de acum câteva secole, am vedea că nu ne-am schimbat prea mult în ultimele câteva mii de ani, nici structural, nici funcțional. Creierul continuă să aibă ca prioritate asigurarea supraviețuirii și, mai general, să fie condus de doi vectori de forță principali: evitarea daunelor și căutarea plăcerii. Natura, conștientă de obiectivele creierului, a dotat fenomenele cele mai

importante pentru supraviețuirea noastră cu una dintre aceste două caracteristici, de exemplu a corelat reproducerea cu plăcerea. Desigur, genialul nostru creier funcționează folosind cât mai puțină energie cu putință, datorită unui mecanism de economisire a acesteia, la rândul lui legat de supraviețuire.

Printre multe alte aspecte relevante, pentru a ne garanta supraviețuirea avem nevoie de un aport nutrițional de bază, iar organismul nostru are un sistem complex de semnale fiziologice de alarmă, cunoscut sub numele de „foame”. Așa cum vom vedea mai jos, deși foamea a fost impulsul care a generat cele mai multe războaie de-a lungul istoriei omenirii, astăzi cele mai consistente explicații pentru problema supraponderității se găsesc mai mult în relația dintre plăcere și mâncare sau dintre emoții și mâncare decât în foamea propriu-zisă.

Așadar, ce este foamea? Deși o vom discuta pe larg mai încolo, cu riscul de a ne repeta, vom prezenta în continuare câteva concepte și idei. *Foamea* este procesul fiziologic care mobilizează organismul să ingereze alimente pentru a primi nutrienții care îi lipsesc în momentul respectiv. Ea poate fi considerată un mecanism de alarmă al organismului în fața unei nevoi acute de hrană. Este important să facem o distincție clară între foame și apetit, care este mai selectiv.

Așa cum vom vedea mai târziu în carte, senzația de foame este reglată, în principal, de hipotalamus; când este stimulată regiunea ventromedială, se produce senzația de sațietate, iar când este stimulată regiunea laterală a hipotalamusului, apare foamea.

Cercetările timpurii au încercat să stabilească o legătură între nivelurile de glucoză din sânge și foame, deoarece înainte de a mânca există tendința de a se produce o hipoglicemie, dar se pare că ea este mediată de secreția de insulină.

Aceasta a fost denumită „teoria glucostatică“. În prezent, se știe că este o teorie inexactă și că fenomenul foamei este mult mai complex, implicând diverse mecanisme interne și stimuli externi, atât olfactivi, cât și vizuali și cognitivi. Cu toate acestea, glucoza și insulina joacă un rol clar. În plus, anumite alimente, în special cele bogate în zaharuri, activează circuitele plăcerii și favorizează secreția de dopamină, serotonină și endorfine, acționând ca stimulatori ai consumului lor.

Mai mult decât atât, în reglarea fiziologiei foamei este implicată secreția de hormoni, mai ales leptina, cu rol important în modularea acesteia; scăderea nivelurilor de leptină determină creșterea senzației de foame, totuși contrariul nu este neapărat adevărat.

Contraponderea foamei este senzația de sațietate, care, așa cum am menționat mai sus, este reglată de regiunea ventromedială a hipotalamusului; principalul său regulator este mediat, printre altele, de nervul vag și de senzația de distensie a pereților stomacului.

Toate aceste semnale ajung la hipotalamus, dar acest lucru nu împiedică partea mai conștientă a creierului, cortexul prefrontal, să le integreze și să le transmită la un nivel mai conștient.

Analiza filogenetică a acestui comportament mai prezintă o (nu foarte) mică nuanță. Din punct de vedere evolutiv, în urmă cu doar „câteva minute“, însemnând câteva secole, fie trebuiau făcute plimbări lungi pentru a culege fructe și semințe, fie trebuiau investite cantități mari de energie în vânătoare pentru a obține cina, și toate acestea nu fără riscuri pentru integritatea personală. Astăzi, acțiunea cea mai apropiată de actul culegerii este să mergem la supermarketul din colț, să luăm un cărucior și să începem să „culegem“ de