

# Jeść oczami - jak bodźce wzrokowe wpływają na nadwagę i otyłość

Mimo powiększającej się świadomości dotyczącej zdrowego odżywiania, łatwiejszego dostępu do zdrowych produktów i coraz większej ilości dietetyków na rynku, liczba osób z nadwagą i otyłością nie obniża się. Zwiększona masa ciała jest spowodowana przeważnie nadmiarem spożywanej ilości pożywienia w stosunku do zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze. Przyjrzyjmy się, jaki wpływ odgrywa zmysł wzroku na nadmierne kilogramy.

## Nadwaga i otyłość

**Otyłość to przewlekła choroba, która charakteryzuje się wzrostem masy ciała i zawartości tkanki tłuszczowej o minimum 25 % masy ciała u kobiet i 30 % u mężczyzn.** Jest wynikiem nadmiernego tworzenia się komórek tłuszczowych i/lub ich nadmiernego wypełnienia triacyloglicerolami. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO - *World Health Organization*) jest uważana za globalną epidemię i stanowi jedno z największych zagrożeń dla zdrowia.

### Wśród przyczyn nadwagi i otyłości wymienia się aspekty:

- **biologiczne** - dużą rolę odgrywają czynniki genetyczne. Dziedziczenie otyłości ma charakter poligeniczny i stanowi około 33 % przypadków. Gdy dotyczy obojga rodziców, to ryzyko wystąpienia u dzieci wzrasta 13-krotnie, a gdy jednego z nich 4-5-krotnie. Płeć również ma istotne znaczenie. Nadwaga częściej spotykana jest u kobiet niż u mężczyzn i prawdopodobnie jest spowodowana mniejszą aktywnością i zapotrzebowaniem energetycznym oraz większą skłonnością do objadania się. Ponadto osoby, które miały problem z nadmierną masą ciała w dzieciństwie, posiadają większe predyspozycje do bycia otyłym w dorosłym życiu;
- **środowiskowe** - rozwój technologii (środki transportu, mechanizacja pracy, urbanizacja terenów) zmniejszył potrzebę codziennej aktywności fizycznej człowieka. Zwiększyła się za to dostępność żywności (bary szybkiej obsługi, supermarkety, restauracje), przedłużył się czas jej przechowywania i skrócił przygotowania. Dodatkowo wzrosła dostawa bogatotłuszczowych produktów, które są przeważnie tańsze od zdrowszych odpowiedników, co stopniowo rozpowszechniło nadwagę i otyłość;
- **społeczno-kulturowe** - reklama ma duży wpływ na wybór spożywanej żywności. W telewizji przeważnie propagowane są produkty wysokotłuszczowe, co wpływa na zwyczaje żywieniowe danej populacji. Ludzie coraz więcej czasu spędzają w pracy niż w domu, przez co rzadko przygotowują posiłki samodzielnie i sięgają po szybkie, gotowe do podgrzania, wysokoprzetworzone pożywienie. Oprócz tego niemałą rolę odgrywa tutaj celebrowanie świąt i ważnych wydarzeń (Wielkanoc, Boże Narodzenie, imieniny, śluby, itp.), na których dochodzi do znacznej konsumpcji ogromnej ilości wysokokalorycznych potraw;
- **psychologiczne** - należą tu m.in. zaburzenia mechanizmu samoregulacji, które wiążą się z brakiem umiejętności do kontrolowania ilości spożywanej żywności i prowadzą do przejadania się. Zjedanie zbyt dużej ilości pokarmów może też wiązać się z niską samoocena, życiem w ciągłym stresie, dążeniem do perfekcjonizmu i prowadzić do pocieszania się jedzeniem, łagodzenia przykrych stanów emocjonalnych i uczucia samotności.

**Długo utrzymujący się nadmiar masy ciała może wywoływać wiele schorzeń.** Zalicza się do nich m.in. choroby układu krążenia (zaburzenia gospodarki lipidowej, nadciśnienie, miażdżyca, zespół metaboliczny, żylaki), powikłania endokrynologiczne (insulinooporność, cukrzyca typu II), schorzenia pulmonologiczne (astma oskrzelowa, zespół bezdechu sennego, zmniejszona tolerancja na wysiłek fizyczny), nieprawidłowości ortopedyczne (zwyrodnienia kości i stawów), zaburzenia żołądkowo-jelitowe (refluks żołądka i przełyku, choroba stłuszczeniowa wątroby, kamica pęcherzyka żółciowego), choroby na tle psychicznym (depresja), nowotwory (trzustki, jelita grubego, piersi, macicy, nerek).

## Bodźce wzrokowe a wzrost apetytu

Mówiąc o zachowaniach żywieniowych należy wspomnieć o kwestii dotyczącej odróżniania głodu od apetytu (zachcianki). Na głód składają się odczucia będące efektem niedostatku składników pokarmowych w ustroju, natomiast zachcianka wynika z psychologicznego zapotrzebowania na jedzenie, które przynosi wyuczoną ulgę. Apetyt może być normowany na poziomie biologicznym lub przede wszystkim przez bodźce wzrokowe, zapachowe, słuchowe, dotykowe, poznawcze, emocjonalne, itp.

**Przeprowadzono wiele badań dotyczących wpływu smaku, obecności i wyglądu jedzenia na występowanie nadwagi i otyłości. Zaobserwowano, że osoby z nadmierną masą ciała nie umiały odmówić sobie jedzenia, gdy znajdowało się ono w zasięgu ręki i wyglądało apetycznie.** Nie było istotne czy im smakuje, czy nie. Pragnienie zaspokojenia zachcianki było dużo większe. Ponadto wykazano, że oświetlenie żywności ma istotny wpływ na ilość zjadanych potraw przez otyłych. Gdy produkty znajdowały się w cieniu, spożywano ich mniej. Stwierdzono również, że po zniknięciu bodźców wzrokowych, osoby z nadwagą tracą motywację do poszukiwania jedzenia. Dzisiaj jest to jednak trudne, gdyż pułapki w postaci sklepów, restauracji, barów, reklam, itp. czyhają na każdym kroku. Dodatkowo zwrócono uwagę, że wrażliwość na impulsy wizualne wzmacnia się podczas nieregularnego odżywiania, zwłaszcza gdy rekompensuje się poranną głodówkę wieczornym objadaniem.

Zaburzenie mechanizmu samoregulacji powoduje trudności z nadzorowaniem ilości spożytej żywności i prowadzi do przejadania się. Sprzyja temu łatwa dostępność produktów spożywczych oraz sytuacje, w których dochodzi do obniżenia samoświadomości i trudności w monitorowaniu własnych zachowań żywieniowych. Należą do nich m.in. spotkania towarzyskie, oglądanie telewizji, czytanie książek, praca przy komputerze, spożywanie alkoholu, ogólne zmęczenie. Sam widok pokarmów może sprzyjać niekontrolowanej konsumpcji. Ponadto im bardziej próbuje się powstrzymać od myślenia o jedzeniu, tym większą ma się na nie ochotę.

Zakłócenie funkcjonowania ośrodków głodu i sytości ma również niebagatelne znaczenie. Asystująca temu agresja psychiczna powoduje wiele niepojętych zachowań. **Czynniki emocjonalne związane z widokiem potraw lub samym wyobrażeniem o nich towarzyszą spożywaniu żywności i często nie mają nic wspólnego z prawdziwym głodem i aktualnymi potrzebami organizmu osoby otyłej.** Im więcej pożywienia znajdzie się w zasięgu wzroku, tym więcej zostanie zjedzone. Co więcej, otyli wykazują tendencję do sięgania po produkty słodkie, tłuste, wysokoprzetworzone i wysokokaloryczne.

Podsumowując, nie ulega wątpliwości, że bodźce zewnętrzne mają niemały wpływ na wzrost apetytu osób otyłych. Widok potraw lub sama myśl o nich potrafi zamienić się w natychmiastową chęć zjedzenia czegośkolwiek. Należy nauczyć się odwracać uwagę od

pokus, bo w przeciwnym wypadku problem nadmiernych kilogramów szybko nie zniknie.

Literatura:

Grzymiśławski M., Gawęcki J (red.), 2010. *Żywnie Człowieka Zdrowego i chorego*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa

Madsen S.A., Gronbaek H., Olsen H., 2006. *Psychological aspects of obesity*. Ugeskr. Laeger., 9, 168(2) s. 194-196

Pietrzykowska E., Wierusz-Wysocka B., 2008. *Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się*. Pol. Merk. Lek., XXIV, 143, s. 471 - 476

Przybylska, D., Kurowska M., Przybylski P., 2012. *Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej*. Hygeia Public Health, 47(1), s. 28-35

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/jesc-oczami-jak-bodzce-wzrokowe-wplywaja-na-nadwage-i-otylosc>

