

{ המתכרות לאוכל? יש דבר כזה }

האם הצורך הבסיסי לאכול עשוי להיחשב במצבים של אכילת יתר כהתמכרות? לדברי התזונאית דלית ויסמן, דיאטנית במלבי"י, על פי ההגדרה המדעית של תלות בחומר ממכר - מזון מעובד בהחלט עונה להגדרה...



נרוע אנשים אוכלים כל כך הרבה באופן קבוע, למרות מאמצים להימנע מכך? האם יתכן שמדובר פשוט בהתמכרות?

דלית ויסמן דיאטנית במלבי"י, המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל, מציינת כי תזונה ממכרת זוכה כיום לזיהוי כתופעה חדשה.

צוות חוקרים מאוניברסיטת טקסס בארה"ב העלה באחרונה השערה אפשרית בסוגיה זו, שפורסמה במגזין הרפואי Medical Hypotheses ובוחנת את הסברה לפיה התנהגות של אכילת יתר היא תוצאה של התמכרות למזון מעובד.

מזון מעובד בעל ריכוז גבוה של סוכר, שומן, מלח וקפאין, עשוי להוביל חלק מאיתנו לאיבוד השליטה ביכולת לאון אכילה, ממש בדומה להתמכרות לאלכוהול או לניקוטין.

בדומה ל"חומרי סם ממכרים", סוכרים וקמחים הם חומרים שנמצאים בטבע בכמויות קטנות בהרבה מאשר במזון, ואינם ממכרים עד אשר הם מרוכזים לחוד וביחד באמצעות תהליכים תעשייתיים מודרניים. ריכוז רכיבים אלו יוצר מזונות בעלי פוטנציאל התמכרות גבוה יותר, כמו משקאות קלים, סופגניות, בורקסים ודברי מאפה וצ'יפס.

לפי ההגדרה המדעית של "תלות בחומר ממכר", תלות נקבעת כאשר במהלך שנה מופיעים שלושה מתוך שבעה סימפטומים:

סבילות - הצורך בעליה בכמות החומר על מנת להגיע להשפעה המיוחלת; תסמיני גמילה; חומר שנלקח בכמויות גדולות או למשך זמן ממושך יותר מהמתוכנן; ניסיונות לצמצם את הצריכה; זמן עודף שמוקדש לשכנוע, שימוש או גמילה משימוש; הפחתה או הפסקה בפעילויות חשובות עקב שימוש; המשך שימוש למרות תוצאות שליליות.

לדברי דלית ויסמן דיאטנית במלבי"י, אכילת יתר שנובעת מהתמכרות למזון מעובד, בהחלט עונה להגדרות האמורות. החל בסבילות, הצורך הכפייתי של אנשים לצרוך כמויות הולכות וגדלות של מזון כמו חטיפים, משקאות, מזון מהיר, גלידה ועוגיות. המשך בתסמיני גמילה (בהגדרה: החומר נוצר על מנת להקל על תסמיני גמילה) כאשר אנשים אוכלים על מנת לתקן רגשות שליליים - ביטוי פסיכולוגי של גמילה. שימוש יתר מהמתוכנן - לסעיף זה אין צורך בהסברים... ניסיון לצמצם בצריכה - מי לא ניסה דיאטה כזו או אחרת כדי לצמצם או לשלוט באכילה? התמצת פעילויות חשובות - יש די דיווחים אודות התבודדות והיעדרות מאירועים ופעילויות חברתיות מצד אכלנים בעלי משקל עודף. אכילה יתר למרות הידיעה על התוצאות - האכילה נמשכת למרות שרוב האנשים מכירים את הנזקים הבריאותיים של ההשמנה, אך הם מתקשים להפסיק.

לסיכום, אומרת דלית ויסמן ממלבי"י, נראה כי אלה המגדירים את עצמם מכורים למזון, מציגים התנהגויות המאמתות את הקריטריונים של התמכרות. הדבר עשוי להוות הסבר לכישלונות הרבים בניסיון לרדת במשקל. קביעה זו, חשוב לומר, אינה אמורה להוות צידוק לאכלני היתר ולהשמנה - אלא להמחיש להם כי עליהם לפנות לקבלת סיוע מקצועי, שכן קשה מאוד להיחלץ מהתמכרות בכוחות עצמך...