

אוכל, שתייה, גבר, אישה



לנשים יותר קשה לעמוד בפני אוכל מפתה מאשר לגברים – זו לא אמירה שוביניסטית, זה לא תירוץ לשלושה קילו שהעליתן בזמן האחרון, זו גם לא סיבה להרים ידיים באמצע הדיאטה. אלה תוצאותיו של מחקר (נכון, קטן היקף, אבל חד משמעי) שהפתיע את הקהילה המדעית << ד"ר אסנת רזאל*

בכל הנוגע להפרעות אכילה, ואילו ד"ר רוזלין וולר, מרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת אלבמה-בירמינגהאם, אמרה שהתוצאות הפתיעו אותה, ושהיא "חשבה שהנתק שהופיע בין הדיווחים הסובייקטיביים של הנשים על רעב לבין פעילות המוח אצלן, אך לא אצל הגברים, מעניין מאוד".

מוכנות, היכון, בופה

מחקרים התנהגותיים הראו גם בעבר, שלנשים יש נטייה גבוהה משל גברים לאכילה מוגזמת כאשר מציגים בפניהן אוכל טעים, או כשהן נמצאות במצוקה רגשית. לדברי וואנג, ייתכן שהסיבה לכך נעוצה בהבדלים בהורמוני המין, ומחקרים נוספים כבר מתוכננים כדי לבדוק אם זהו אכן המצב. "הגידול בהשמנת היתר עשוי להיות קשור לכך אף הוא", הוא אומר, "אצל אבותינו, אפשרויות המזון היו עונתיות ומוגבלות יותר, בעוד שאצלנו האפשרויות נרחבות בהרבה. אתה הולך לארוחה בסגנון מזון פתוח, אתה רואה את כל האוכל, אתה רוצה אותו", הוא ממשיך. "יש אנשים שיילכו לאותו מזון ולא יאכלו כל כך הרבה, ואילו אצל אחרים זה אחרת. אנשים שונים זה מזה, וייתכן שההבדלים במבנה המוח קשורים בכך".

ד"ר אליס ה. ליכטנשטיין, מומחית להתנהגות אכילה מ-Tufts University, שלא וואנג "מאוד מעניין". "אני מקווה לראות עוד מחקרים בנושא זה. עם זאת ישנם גורמים רבים ושונים הקשורים למה נאכל ומתי. ככל שאנו למדים יותר על הגורמים השונים המשתתפים בקבלת ההחלטות האלה, כן נוכל לעזור לאנשים לווסת טוב יותר את האכילה", אומרת ליכטנשטיין.

שמוחה מתוכנת לרצות לאכול בכל הזדמנות שבה הוא מבחין באוכל.

"הצעד הבא הוא לבדוק אם ההורמונים הנשיים מגיבים ישירות לחלקים הספציפיים האלה במוח. בחברה שלנו מפציצים אותנו כל הזמן בגירויים של אוכל", אומרת וולקוב, "כך שהבנת תגובת המוח יכולה לעזור לנו לפתח דרכים להתמודד עם הגירוי הזה".

גם מומחים אחרים הגיבו בהפתעה ע לממצאי המחקר. אריק סטייס, מומחה להפרעות אכילה ממכון המחקר של אורגון, כינה את הממצאים "פרובוקטיביים", והעריך, שהדבר עשוי להסביר את ההבדל בין המינים

ס מאז ומתמיד טענתם שנשים מתקשות, יותר מגברים, לעמוד בפני הפיתוי של עוגת קצפת או בורקס חם – הקדמתם את זמנכם. אפילו החוקרים נישטו להבין את מנגוני המוח השולטים במאפייני צריכת המזון שלנו, הופתעו מתוצאות המחקר שערכו.

השאלה שהטרידה את החוקרים הייתה מדוע יש אנשים שמשמינים מאוד עקב אכילה עודפת, בעוד שאצל אחרים העלייה במשקל פחותה בהרבה. כדי לענות עליה הם ביצעו סריקות מוח ל-13 נשים ול-10 גברים שצמו במשך הלילה, ובדקו את תגובתם למראה המאכלים האהובים עליהם, תוך שהם מיישמים טכניקה של הדחקת מחשבות על רעב ואכילה. "משהו קרה אצל הנשים", אומר ד"ר ג'ין-ג'ק וואנג, מי שעמד בראש המחקר. "האות שקיבלנו היה שונה מאוד מזה של הגברים".

לדברי וואנג, הן הגברים והן הנשים ציינו שהטכניקה שיישמו הפחיתה אצלם את הרעב, אולם בעוד שסריקות המוח של הגברים הראו שהפעילות באותו חלק במוח המגיב לגירוי של אוכל אכן פחתה, הרי שאצל הנשים נמשכה הפעילות כרגיל.

ד"ר נורה וולקוב, מנהלת המכון הלאומי להתמכרות לסמים ואחת ממחברות המחקר, אמרה שההבדלים בין המינים מפתיעים, וייתכן שהסיבה לכך נעוצה בצרכים התזונתיים השונים שיש לגברים ולנשים, למרות שהדגישה שזהו ניחוש בלבד.

נולדה לאכול?

לדברי וולקוב, אחת ההשערות היא, שמאחר שתפקידה המסורתי של האישה לספק מזון לצאצאיה, ייתכן



*הכותבת היא כירורגית מומחית בניתוחי הרזיה, המנהלת הרפואית של מלבי" - המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, מקבוצת אסיא מדיקל, ביה"ח אסותא, ת"א