

## دراسة: «الوحدة» تزيد الرغبة في تناول السكريات



كشفت دراسة علمية جديدة أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا الأمريكية، أن الشعور بالوحدة يمكنه أن يزيد من الرغبة الشديدة في تناول السكريات.

بين حياة الوحدة وزيادة رغبة الإنسان في «Jama Network Open» وربطت الدراسة المنشورة في الدورية العلمية تناول السكريات، موضحةً أن الباحثين وجدوا علاقة بين المواد الكيميائية التي يفرزها مخ الإنسان عند الشعور بالوحدة، وبين أمراض مزمنة ناجمة عن تناول السكريات، مثل السكري وبعض المشكلات الصحية مثل السمنة على سبيل المثال.

وأفادت النتائج بأن السمنة ترتبط بالاكتئاب والتوتر، حيث إن الرغبة في تناول الطعام تعتبر من الآليات التي يعتمد عليها الجسم للتغلب على الشعور بالوحدة، وفقاً لموقع «ميديكال إكسبريس».

واستخدم العلماء فحوص التصوير بالرنين المغناطيسي لمراقبة كيفية استجابة المشاركين لصور أطعمة حلوة ومالحة. وأظهرت النتائج أن أولئك الذين عانوا العزلة كان لديهم أكبر نشاط في مناطق معينة من الدماغ تلعب دوراً رئيسياً في الاستجابة للرغبة الشديدة في تناول السكريات. وأظهر هؤلاء المشاركون أنفسهم رد فعل أقل في المناطق المسؤولة عن الاحتمال وضبط النفس.

وركز الباحثون على المسارات العصبية في المخ التي ترتبط بهذه المشاعر والسلوكيات التي تقترن بالوحدة، ووجدوا أن من يعانون الوحدة أو الشعور بالعزلة، تتزايد لديهم نسبة الدهون في الجسم، وتظهر عليهم عادات غذائية غير صحية مثل إدمان مأكولات معينة وممارسات غذائية خارجة عن السيطرة.

الأمر الذي جعل العلماء ينصحون من يعانون بالعزلة أو التوترات الاجتماعية بضرورة السعي إلى الحصول على مساعدة من المتخصصين للحيلولة دون تعرضه لمشكلات نفسية، تفضي في نهاية المطاف للإصابة بالاكتئاب أو مشكلات صحية.

وسبق أن ربطت دراسة نشرت في أكتوبر/ تشرين الأول الماضي بين الوحدة وزيادة خطر الإصابة بالسرطان، فيما أكدت دراسات سابقة أنها يمكن أن ترفع من احتمالات الإصابة بالخرف.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.