

Pączki jak narkotyki

Data publikacji: 4.02.2016 11:00

Pączki wokół nas. W sklepach, w domach, w pracy. I jak tu nie zjeść choć jednego...? Jeśli walczyacie właśnie z pokusą sięgnięcia po pączka czy faworka, przeczytajcie, skąd u ludzi potrzeba słodkości? Sprawę tłumaczy nam dr Marek Kaczmarzyk, neurobiolog z Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

Natasza Gorzołka: - Skąd u nas ochota na pączki?

Dr Marek Kaczmarzyk: - Pączki nie są tu wyjątkiem, generalnie mamy skłonność do sięgania po wysokokaloryczne pożywienie, a powód tej skłonności jest archaiczny. W czasach, kiedy nasze ciała i również nasze mózgi były kształtowane przez ewolucję i dobór naturalny, świat, w którym żyliśmy i żyli nasi przodkowie był światem głodu, światem niedostatku. W efekcie powstały te systemy, które nam regulują to, co nas motywują i co nas demotywuje, m.in. taki układ, który nazywamy dość ogólnie układem nagrody.

Jak on działa?

Kiedy mamy w środowisku wysokokaloryczne jedzenie i kiedy po nie sięgniemy i je zjemy, powiedzmy, że to jest nasz pączek, to układ nagrody nagrodzi nas za to, żeśmy to wysokokaloryczne pożywienie przyjęli, ponieważ on powstał wtedy, kiedy bezkrytyczne przyjmowanie wysokokalorycznej żywności czy pożywienia było po prostu przystosowawczo korzystne. Było to sensowne.

W jaki sposób nas nagradza?

Układ nagrody nagradza nas w sposób absolutnie chemiczny i mechaniczny. W momencie, kiedy robimy coś, co jest przystosowawczo korzystne, w tym przypadku sięganie po pączka, to układ nagrody wysyła sygnały do płatów przedczołowych, to jest miejsce, gdzie znajduje się nasza świadomość, jest to nasze świadome „ja”, jest to miejsce naszego świadomego istnienia, i na zakończeniach włókien aksonalnych, które tam są skierowane uwalniana jest dopamina, czyli hormon szczęścia, czujemy się wtedy tacy mocni, silni, sprawczy. Co więcej, jeśli ten impuls idzie z przesiadką przez podwzgórzowe jądra półleżące, to na zakończeniach włókien, które się w tych jądrach rozpoczynają, wydzielane są endogenne opioidy, to są substancje podobne do narkotyków opiatowych.

Dzięki substancjom narkotycznym poprawia się nam samopoczucie...

- Tak i to dobre samopoczucie ma nas skłonić do tego, żebyśmy powtórzyli działanie. Układ nagrody mówi nam w ten sposób: „Zjadłeś pączka, było fajnie, zjedź drugiego!”.

Czy mamy jakiś wpływ na ten proces, możemy go jakoś zatrzymać?

Na szczęście u człowieka te płaty przedczołowe są obszarami świadomości, ale również obszarami, gdzie działa nasze superego [*Superego stanowi wewnętrzną reprezentację wartości moralnych i ideałów uznawanych przez daną społeczność, które przekazywane są dziecku przez rodziców w procesie socjalizacji, jego rolą jest dążenie do doskonałości, a nie kierowanie się przyjemnością – przyp.red.*], nasze kulturowe wyposażenie. Dojrzałe płaty przedczołowe – one co prawda długo dojrzewają, bo dojrzewają w pełni po 20 roku życia – dyskutują z układem nagrody w ten sposób: Układ mówi "Zjadłeś pączka, było fajnie – zjedź następnego!", a płaty przedczołowe mówią „Tak, zjadłeś, było fajnie, ale...” i tu się pojawiają wszelkie racjonalne przesłanki, te wszystkie szerokości, długości, trójliterowe skróty, które tak lubią panie... U dojrzałego, dorosłego, świadomego człowieka jedzenie pączków jest kompromisem pomiędzy tymi dwoma mechanizmami.

Czyli osoby do 20. roku życia są na straconej pozycji w walce ze słodkościami?

[śmiech] Nie, nie, absolutnie tego nie twierdzę. Powiedziałbym raczej, że do 20. roku życia walka może być nieco trudniejsza niż potem. Nie jest tak, że całkowicie niedojrzały płat przedczołowy nie spełnia swojej funkcji, bo inaczej musielibyśmy nastolatków izolować w zakładach penitencjarnych...

Dziękuję za rozmowę

Dla jednych informacje powyższe mogą być pocieszeniem i usprawiedliwieniem łakomstwa, dla innych mogą służyć pomocą w zrozumieniu uzależnienia od słodkości – tak czy inaczej, jedno jest pewne – u jednych i drugich walka układu nagrody z płatami przedczołowymi trwa w Tłusty Czwartek szczególnie zażarcie.

Czytaj również o genezie tłustego czwartku: [Czemu ten czwartek jest tłusty?](#)

NG