

Abstrakt

Táto práca sa zameriava na závislosť na jedle, a to najmä na jej neurobiologickú podstatu. Fakt, že vysoko spracované vysoko kalorické jedlo môže mať podobný efekt ako návykové látky je známy už desaťročia, avšak s rapídne stúpajúcou prevalenciou obezity v posledných rokoch sa čoraz viac výskumu venuje tejto problematike. Závislosť na jedle býva často spojená práve s obezitou, alebo poruchami príjmu potravy ako je záchvatové prejedanie, a prirodzene má negatívny vplyv na zdravie čím ďalej tým väčšieho množstva ľudí. Nadmerná konzumácia vysoko kalorického jedla spôsobuje zmeny v nervových dráhach v mozgu spojených najmä s dopamínom a systémom odmeny, vďaka čomu podobne ako návykové látky vedie k vzniku závislosti, ktorá sa prejavuje stratou kontroly nad konzumáciou, vybudovaním si tolerance, či abstinenčnými príznakmi. Stres a rôzne psychické poruchy ako depresia či úzkosť bývajú často faktormi, ktoré prispievajú k vzniku tejto závislosti. Výzkum podobnosti závislosti na jedle so závislosťami na návykových látkach môže byť prospešný pre nájdenie vhodnej terapie. Najefektívnejšími sa zdajú byť metódy kognitívnej intervencie a psychoterapeutické metódy, naopak prísne diéty sa snahy o veľkú zmenu životného štýlu často prinášajú naopak negatívne výsledky.

Kľúčové slová: závislosť na jedle, obezita, záchvatové prejedanie, dopamín, systém odmeny