

پیوند پیچیده بین وزن و افسردگی

غذا و خلق و خو به طور معمول با هم در ارتباط هستند. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید می‌توانید ممکن است ...



غذا و خلق و خو به طور معمول با هم در ارتباط هستند. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید ممکن است فکر کنید با خوردن یک بسته چپیس از این حس منفی خلاص می‌شوید یا اینکه آنقدر استرس داشته باشید که حتی نتوانید به خوردن فکر کنید. به گزارش ایسنا، طبیعی است که احساسات منفی، شما را وادار به پرخوری یا کم خوردن کنند اما اگر با افسردگی بالینی دست و پنجه نرم می‌کنید، تغییرات در غذا خوردن می‌تواند طولانی مدت باشد و منجر به افزایش یا کاهش شدید وزن شود.

ارتباط بین افسردگی و وزن

دکتر «راجر مک اینتایر»، استاد روانپزشکی و فارماکولوژی در دانشگاه تورنتو می‌گوید: افزایش وزن و افسردگی می‌تواند ناشی از علل اجتماعی، محیطی و بیولوژیکی باشد. به عنوان مثال، افرادی که دچار ناامنی مالی هستند یا دوران کودکی مشکلی داشته‌اند در معرض خطر بیشتری برای چاقی و افسردگی هستند.

مک اینتایر می‌گوید: زندگی در میان مغازه‌ها و رستوران‌های فست فود و فروشگاه‌های زنجیره‌ای و دور بودن از خواربارفروشی‌های عرضه‌کننده محصولات تازه، تغذیه سالم را سخت‌تر می‌کند.

افرادی که افسرده هستند بیشتر در معرض چاقی هستند و افراد چاق بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند. همچنین «رودریگو منصور»، یک دکتر روانپزشک دیگر در دانشگاه تورنتو می‌گوید: این سؤال کلاسیک همان «سوال مرغ و تخم مرغ» است. دانشمندان هنوز در تلاش برای تجزیه شبکه پیچیده عوامل پشت این روابط هستند.

منصور می‌گوید: به این سادگی نیست که بگوییم افراد دچار افسردگی می‌شوند، آنها انگیزه کمتری برای ورزش کردن دارند و بیشتر غذا می‌خورند، بنابراین وزن اضافه می‌کنند.

یکی از علائم کلاسیک افسردگی از دست دادن علاقه و لذت در فعالیت‌هاست. نام بالینی این بیماری «آنهدونیا» (بی لذتی) است. دانشمندان می‌گویند این اختلال ریشه در سیستم پاداش مغز دارد و می‌تواند فعالیت‌های لذت بخش را ناگهان پیش‌پاافتاده جلوه دهد.

به عنوان مثال، غذا را در نظر بگیرید. دهان شما طعم‌هایی مانند شیرینی و خوش طعمی را تشخیص می‌دهد. اما لذتی که از خوردن می‌برید توسط مغز شما پردازش می‌شود. بنابراین اگر این سیستم پاداش از بین برود، می‌تواند شما را به دنبال غذای بیشتر برای جبران لذت سوق دهد.

افسردگی همچنین می‌تواند در کنترل تکانه‌ها و محرک‌ها اختلال ایجاد کند. مطالعات نشان داده است افرادی که افسرده هستند بیشتر در معرض خطراتی مانند داشتن رابطه عاطفی نایمن هستند. اختلالات شناختی مشابه می‌تواند منجر به اختلالات خوردن مانند پرخوری و پرخوری عصبی شود.

هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد زیرا با بروز مقاومت انسولینی و چاقی مرتبط است. در ابتدا، استرس می‌تواند اشتها را کاهش دهد. اما استرس طولانی مدت می‌تواند منجر به سطوح بالاتر انسولین شود که قندخون را پایین می‌آورد و باعث میل بیشتر به خوردن غذاهای شیرین و چرب می‌شود.

«الیزابت پرینس»، روانپزشک دانشگاه جان هاپکینز نیز در این باره می‌گوید: در موارد نادر، افرادی که افسرده هستند ممکن است دچار تحریف‌های شناختی یا افکاری شوند که جهان بینی آنها را به گونه‌ای تغییر دهد که منجر به تغییر وزن شود.

شکستن پیوند

به گزارش «وب ام‌دی»، علائم افسردگی شما ممکن است بسیار متفاوت از علائم افسردگی دیگران باشد. بنابراین درمان‌های شما باید متناسب با شرایط بیماری خودتان باشد.

پرینس می‌گوید: هیچ چیزی وجود ندارد که همیشه افسردگی را درمان کند. این درمان واقعاً فردی است و مردم باید با پزشک خود که آنها را بهتر می‌شناسد، همکاری کنند.

او می‌گوید یک برنامه درمانی جامع که هم به افسردگی و هم به مشکل وزن رسیدگی می‌کند، بهترین است «زیرا به وضوح روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند».

برای دکتر «مک اینتایر»، اولین سوال این است که آیا بیمارانش خوب می‌خوابند؟ او گاهی اوقات دارو تجویز می‌کند و همچنین بر اصول تغذیه سالم هم تأکید دارد. وی در نهایت از افراد می‌خواهد که به نوعی فعالیت بدنی داشته باشند. او در تحقیقات خود نشان داده است افرادی که حتی با رفتن به محل کار، مدرسه و ... فعال می‌مانند، نتایج بسیار بهتری با درمان ضد افسردگی دارند.

او می‌گوید: بدیهی است که من دوی ماراتن را پیشنهاد نمی‌کنم اما همه افراد باید فعالیت‌هایی انجام دهند و تحرک داشته باشند.

واقعیت این است که هیچ قانون جهانی برای درمان افسردگی و مشکلات وزن وجود ندارد. مک اینتایر می‌گوید: درمان جامعی

وجود ندارد با این حال امیدواریم که تحقیقات و داده های بیشتر در این زمینه به رویکردهای بهتر در درمان هر دو عارضه و مبتنی بر شواهد منجر شود.