لماذا لا يشعر البدناء بلذة الطعام؟

2 أبريل، 2025

تقدم الأطعمة غير الصحية دفعة سريعة من الدوبامين تجعلنا نشعر بالمتعة، ولكن في مفارقة غريبة، وجد العلماء أن الذين يعانون من السمنة قد يحصلون على متعة أقل من تناول هذه الأطعمة.

وكشفت دراسة جديدة أن اتباع نظام غذائي عالي الدهون على المدى الطويل يقلل من مستويات مادة كيميائية في الدماغ تسمى "نيوروتنسين"، ما يضعف الاستمتاع بالطعام. والأكثر إثارة أن هذا النقص في المتعة قد يكون هو نفسه ما يدفع إلى الإفراط في تناول الطعام.

وعادة ما يلقى باللوم على متعة تناول الوجبات السريعة – مثل تلك التي تثيرها رقائق البطاطس المالحة أو البرغر الشهي – في زيادة معدلات الإفراط في تناول الطعام والسمنة. لكن دراسة حديثة من جامعة كاليفورنيا في بيركلي تشير إلى أن الاستمتاع بالطعام، حتى لو كان غير صحي، قد يساعد في الحفاظ على وزن صحي في بيئة مليئة بخيارات عالية الدهون ورخيصة الثمن.

ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون من السمنة غالبا ما يبلغون عن استمتاع أقل بالطعام مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بوزن طبيعي.

وتؤكد فحوصات الدماغ هذه الملاحظة، حيث تظهر انخفاضا في نشاط المناطق المرتبطة بالمكافأة عند عرض الطعام على الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وهو نمط لوحظ أيضا في الدراسات التي أجريت على الحيوانات.

كيف تغير الوجبات عالية الدهون الدماغ؟

كشف الباحثون عن آلية غير متوقعة في الدماغ تفسر سبب قدرة النظام الغذائي عالي الدهون على تقليل الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكر، حتى عندما تكون هذه الأطعمة متاحة بسهولة.

ويقترح الباحثون أن فقدان المتعة بتناول الطعام بسبب الاستهلاك طويل الأمد للأطعمة عالية السعرات الحرارية قد يساهم في تفاقم السمنة.

ويقول ستيفان لاميل، أستاذ علم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا ببيركلي: "الميل الطبيعي نحو الوجبات السريعة ليس سيئا في حد ذاته، لكن فقدان هذا الميل قد يفاقم السمنة".

ووجد الباحثون أن هذا التأثير ناتج عن انخفاض مستويات النيوروتنسين في منطقة معينة من الدماغ تتصل بشبكة الدوبامين. والأهم من ذلك، أنهم أظهروا أن استعادة مستويات النيوروتنسين، سواء من خلال تغييرات في النظام الغذائي أو تعديلات جينية تعزز إنتاجه، يمكن أن تعيد متعة الأكل وتعزز فقدان الوزن.

ويوضح لاميل: "النظام الغذائي عالي الدهون يغير الدماغ، ما يؤدي إلى انخفاض مستويات النيوروتنسين، وهذا بدوره يغير طريقة تناولنا للطعام واستجابتنا له. لقد وجدنا طريقة لاستعادة الرغبة في تناول الأطعمة عالية السعرات، ما قد يساعد في إدارة الوزن".

واختبر الباحثون طرقا لاستعادة مستويات النيوروتنسين. عندما تم نقل الفئران البدينة مرة أخرى إلى نظام غذائي طبيعي لمدة أسبوعين، عادت مستويات النيوروتنسين إلى طبيعتها، واستعيدت وظيفة الدوبامين، واستعادت الفئران اهتمامها بالأطعمة عالية السعرات.

وعندما تمت استعادة مستويات النيوروتنسين صناعيا باستخدام نهج جيني، لم تفقد الفئران الوزن فحسب، بل أظهرت أيضا انخفاضا في

القلق وتحسنا في الحركة. كما انخفض إجمالي استهلاكها للطعام في أقفاصها المعتادة.

وعلى الرغم من أن إعطاء النيوروتنسين مباشرة يمكن نظريا أن يعيد الدافع لتناول الطعام لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة، إلا أن هذه المادة تؤثر على العديد من مناطق الدماغ، ما يزيد من خطر الآثار الجانبية غير المرغوب فيها. وللتغلب على هذا، استخدم الباحثون تسلسل الجينات لتحديد الجينات والمسارات الجزيئية التي تنظم وظيفة النيوروتنسين في الفئران البدينة.

ويخطط لاميل وزملاؤه الآن لتوسيع نطاق أبحاثهما لاستكشاف دور النيوروتنسين خارج نطاق السمنة، بما في ذلك مرض السكري واضطرابات الأكل.