

Przetworzona żywność jest jak narkotyk

2 listopada 2023

Nowe badanie wykazało, że ultraprzetworzona żywność może uzależniać tak samo jak palenie, picie alkoholu i hazard, a rezygnacja z niej może być równie trudna. Tymczasem taka żywność przyczynia się do zwiększonego ryzyka zachorowania na raka, otyłości czy chorób serca.



Z przeglądu przeprowadzonego przez zespół badaczy ze Stanów Zjednoczonych, Brazylii i Hiszpanii wynika, że około 1 na 7 dorosłych osób jest uzależniona od bardzo wysoko przetworzonej żywności. Po analizie 281 badań przeprowadzonych w 36 państwach świata naukowcy szacują, że uzależnienie od żywności UFP występuje aż u 14 proc. dorosłych oraz 12 proc. dzieci – „to wielkości zbliżone do poziomu uzależnienia obserwowanego u dorosłych w przypadku innych dopuszczonych prawem substancji. W przypadku alkoholu jest to 14%, podczas gdy uzależnienie od tytoniu dotyczy 18% populacji, ale poziom domniemanego uzależnienia u dzieci jest bezprecedensowy” – czytamy w artykule pt. „Social, clinical, and policy implications of ultra-processed food addiction” („Społeczne, kliniczne i

polityczne implikacje uzależnienia od ultraprzetworzonej żywności”), który został opublikowany w serwisie naukowym „BMJ Journals”.

Żywność ultraprzetworzona (UPF) to produkty poddane obróbce technologicznej celem zwiększenia ich trwałości i przyspieszenia procesu przygotowywania. Zalicza się do niej żywność bogatą w węglowodany i tłuszcze. Po ludzku to spora część słodyczy, lodów i chipsów ziemniaczanych, ale też niektóre rodzaje gotowych dań sprzedawanych w sklepach (np. mrożone pizze), napoje słodzone, niektóre płatki śniadaniowe, a także sosy w proszku czy produkty mięsne takie jak niektóre parówki.

Z wielu badań wynika, że taka żywność przyczynia się do zwiększonego ryzyka zachorowania na raka, otyłości czy chorób serca. Pokarmy te dają dużą satysfakcję, są atrakcyjne i często są spożywane kompulsywnie, a w niektórych przypadkach zachowania związane z tymi pokarmami mogą spełniać kryteria diagnozy zaburzeń związanych z używaniem substancji. Zdaniem naukowców UFP mogą mieć taki sam efekt jak narkotyki u osób doświadczających intensywnego głodu i objawów odstawienia.

Świadczy o tym sposób, w jaki niektórzy ludzie jedzą przetworzone produkty – podobny do tego, w jaki spożywane są uzależniające substancje, a także spełnienie kryteriów stosowanych do diagnozowania zaburzeń związanych z zażywaniem takich substancji. Te kryteria to m.in. intensywne łaknienie, symptomy związane z odstawieniem, mniejsza kontrola nad spożyciem, dalsze spożywanie pomimo ponoszenia szkód (jak otyłość, wzdęcia itp.), napadowe objadanie się, pogorszenie zdrowia fizycznego i psychicznego oraz niższa jakość życia.

Naukowcy zaobserwowali, że zawarte w żywności wysoko przetworzonej rafinowane węglowodany i tłuszcze wywołują podobne skutki w mózgu, co nikotyna i alkohol, czyli inne uzależniające substancje. Według nich produkty, które są bogate w te składniki, są spożywane przez ludzi w sposób

„wyraźnie” charakterystyczny dla uzależnień.

Autorzy badania sugerują, by możliwie najszerszej stosować oznaczanie żywności UFP jako „uzależniającej”, ponieważ może to pomóc konsumentom w zmianie nawyków żywieniowych – przede wszystkim być może skłoni do refleksji, czy w ogóle po nią sięgać, kiedy problemu uzależnienia jeszcze nie ma. Potrzebna jest także szeroka edukacja, bowiem zrozumienie, że ta żywność może uzależniać, mogłoby prowadzić do lepszych regulacji i leczenia.

Zdjęcie: [Joenomias](#) (CC0)

Źródła: „Serwis Zdrowie”, [PAP-MediaRoom.pl](#)