

الوحدة تزيد رغبة النساء في الطعام



كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، أنّ النساء اللواتي يشعرن بالوحدة يُظهرن نشاطاً دماغياً في مناطق مرتبطة بالرغبة الشديدة لتناول الطعام، خصوصاً عند مشاهدة صور الأطعمة عالية السعرات الحرارية مثل الأطعمة السكرية، كما أظهرت هؤلاء النسوة أيضاً عادات غذائية غير صحية، والمعاناة من سوء الصحة العقلية.

وقالت د. أريانا غوبتا، الأستاذة في الجامعة، والباحثة الرئيسية للدراسة: «ثبت أنّ السمّة مرتبطة بالاكتئاب والقلق وأنّ الإفراط في تناول الطعام يفهم على أنّه آلية تأقلم ضد الوحدة».

وأضافت: «خضع للدراسة 93 امرأة، سئلن عن نظام دعمهن، وشعورهن بالوحدة والعزلة، ثم قُسمن إلى مجموعتين، واحدة سجلت درجات عالية على مقياس العزلة الاجتماعية، والأخرى سجلت درجات منخفضة، وخلصت النتائج إلى أنّ النساء اللاتي لديهن مستويات أعلى من العزلة الاجتماعية، يملن إلى زيادة كتلة الدهون، وانخفاض جودة النظام الغذائي، وزيادة الرغبة الشديدة، والأكل القائم على المكافأة، والأكل غير المنضبط، وزيادة مستويات القلق والاكتئاب».

وتابعت د. أربانا غوبتا: «ثم عرضت على النساء صوراً لأطعمة، وسجلت فحوص التصوير بالرنين المغناطيسي لنشاط أدمغتهن أثناء مشاهدتهن لهذه الصور، وخلصت النتائج إلى أنّ مجموعة النساء اللواتي اعتبرن أنفسهن وحيدات، عانين زيادة التنشيط في مناطق الدماغ المرتبطة بزيادة الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة السكرية، وانخفاض التنشيط في «منطقة الدماغ المرتبطة بضبط النفس تجاه سلوكيات الأكل».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.