თამარ დარსანია, ნატალია გარუჩავა

სასურსათო უსაფრთხოება როგორც სიმსუქნის პრევენციაზე მოქმედი ფაქტორი (დაზღვევის ჰიპოთეზის განხილვა)

თსსუ, კვების, ასაკობრივი მედიცინის, გარემოსა და პროფესიული ჯანმრთელობის დეპარტამენტი, თბილისი, საქართველო

Doi: https://doi.org/10.52340/jecm.2024.04.11

TAMAR DARSANIA, NATALIA GARUCHAVA

FOOD SECURITY AS A FACTOR IN OBESITY PREVENTION (DISCUSSION OF THE INSURANCE HYPOTHESIS)

TSMU, Nutritional, age medicine, environmental and occupational health department, Tbilisi, Georgia

SUMMARY

According to the Insurance hypothesis, obesity is the result of psychological mechanisms and performs its evolutionary function, that's why spreading of simple information, product labeling or ambiguous appeals cannot overcome them. In fact, the priority of this hypothesis is that it recognizes the main role of human psychological characteristics in the emergence of obesity and the need for state intervention in this problem. A healthy social environment, society's value system, family example, avoiding psychological traumas, recognizing the problem of food addiction and overcoming it are most significant in establishing of healthy eating behavior. Only after that it would be effective to implement healthy nutrition programs. At the same time, providing access to food for people with food addiction will cause aggravation of this problem and stimulate the enjoyment of taking food. The insurance hypothesis cannot explain gender and age differences in obesity prevalence. Therefore, food security is unattainable and unrealistic and does not take into consideration the real reasons for the development of obesity.

Thus, the results of the insurance hypothesis could not be effective in fight against obesity and, on the contrary, it will have a disastrous effect on humanity.

Keywords: Food security, factor, obesity, prevention, Insurance Hypothesis

ჭარბი წონა და სიმსუქნე ერთ-ერთი უდიდესი და გადაუჭრელი პრობლემაა კაცობრიობისათვის [3]. ლიტერატურაში აღმოვაჩინეთ ერთი კვლევა, რომელიც ცდილობს გამოავლინოს სიმსუქნის განმავითარებელი ფაქტორები და ამ ცოდნის გამოყენებით დასახოს ღონისძიებები სიმსუქნის პროფილაქტიკისათვის [6]. მაგრამ, ჩვენი აზრით, ასეთი მიდგომა ამარტივებს პრობლემას, ხოლო შედეგი, პირიქით, იქნება დამღუპველი და ამავე დროს ამ ღონისძიებების განხორციელება წარმოუდგენელია.

დაზღვევის ჰიპოთეზა არსით, ფსიქოლოგიური ჰიპოთეზაა, რადგან ის ეხება მექანიზმებს, რომლებიც სავარაუდოდ, იმყოფება თავის ტვინში და აღიქვამენ სიგნალებს ინდივიდის გამოცდილებაში და იყენებენ ამ სიგნალებს ენერგიის მოხმარების და/ან დახარჯვის დასარეგულირებლად. ადამიანის მიერ მიღებული გადაწყვეტილებების მექანიზმები ოპტიმიზირებულია წინაპრების საცხოვრებელი გარემოსათვის, რომელშიც კალორიები მწირი იყო. თანამედროვე პირობებში ეს მექანიზმები იწვევენ ჭარბ მოხმარებას, განსაკუთრებით მაღალკალორიული პროდუქტებისა.

ამგვარად, სიმსუქნე თანამედროვე მოსახლეობაში წარმოადგენს აზროვნების გვერდით პროდუქტს, რომელიც განვითარდა იმისათვის, რომ ამით დაეძლია ხშირი დეფიციტი, მიუხედავად იმისა, რომ ცხოვრობს ამ დროს მუდმივ სიუხვეში. ევოლუციური შეუსაბამობის ჰიპოთეზის ვარიანტი ამტკიცებს, რომ თანამედროვე პირობებში წინაპრების არეალის საზღვრებს ცდებიან ენერგიის დანახარჯები და არა საკვების მარაგები. რადგან წინაპრების ენერგეტიკული დანახარჯები ყოველთვის იყო მაღალი, დღეს ჩვენ არ ვამცირებთ საკვების მოხმარებას საკმარისი ოდენობით, როდესაც ამის საჭიროება არ არსებობს [6].

აღსანიშნავია ის, რომ დაზღვევის ჰიპოთეზა ფსიქოლოგიური ჰიპოთეზაა და ამას მივესალმებით, რადგან აქცენტები სწორადაა გაკეთებული. ადამიანის ყველა პრობლემა მის ფსიქოლოგიასთანაა დაკავშირებული და ამის გაუთვალისწინებლობა პრობლემას ვერ გადაჭრის. მაგრამ აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ უძველესი ადამიანი იბრძოდა გადარჩენისთვის და ამიტომ საკვების სიუხვის პირობებში ის ღებულობდა იმაზე მეტს, რამდენიც ესაჭიროებოდა, რადგან იცოდა რომ მომდევნო დღეებში შეიძლება არ ჰქონოდა საკვები. შემდგომში ადამიანმა ისწავლა საკვების დამარაგებაც არასახარბიელო დღეებისათვის. მაგრამ ეს არ ეთანხმება თანამედროვე ადამიანის მიდრეკილებებს. რადგან დღეს ადამიანი თუ მიირთმევს ჭარბად საკვებს, ის ირჩევს გემრიელს. იშვიათია იპოვო ადამიანი, რომელიც ჭარბად ღებულობს უგემურ, მაგრამ ჯანსაღ, ბუნებრივ სურსათს. დღეს ადამიანი საერთოდ არ ფიქრობს გადარჩენაზე, არამედ სიამოვნების მიღებაზეა ორიენტირებული. აქვე აღვნიშნავთ, რომ უფრო მართებულია ვივარაუდოთ, რომ ჭარბწონიანთა რაოდენობა იზრდება, რაც უფრო შორდება ადამიანის ცხოვრების წესი და მ.შ. კვება, ბუნებრიობას [2,3,4,7].

დაზღვევის ჰიპოთეზის მიმდევრები საკუთარი ჰიპოთეზის დამაჯერებლობის დასამტკიცებლად აღნიშნავენ, რომ ლიპიდების დამარაგება არის ევოლუციური ადაპტაცია, რომელიც საშუალებას აძლევს ცხოველს გადარჩეს და გამრავლდეს ენერგიის დროებითი დეფიციტის პირობებში [6]. ცხიმოვანი მარაგები სასარგებლოა ორგანიზმისათვის და სხვა თანაბარი პირობებისას, რაც მეტი აქვს ცხიმოვანი მარაგები ცხოველს, მით უფრო ხანგრძლივი ენერგიის დეფიციტის პერიოდის აღდგენა შეუძლია ინდივიდს [6].

1995 წელს დიტცმა გამოაქვეყნა სტატია სათაურით „იწვევს თუ არა შიმშილი სიმსუქნეს“ [6]. დიტცმა აღწერა სიმსუქნით დაავადებული ახალგაზრდა ქალის ცხოვრება, რომლის ღარიბი მშობლები (ასევე სიმსუქნით დაავადებულები) ღებულობდნენ სოციალურ დახმარებას. მათ ხშირად არ ჰყოფნიდათ სახსრები საკვების საყიდლად სოციალური ბარათის უშუალო მიღებამდელ პერიოდში. ისინი, როგორც ჩანს, ამის კომპენსირებას ახდენდნენ იმით, რომ ღებულობდნენ მაღალკალორიულ სურსათს, როდესაც ჰქონდათ ამაზე წვდომა. რაც თავის თავად იწვევდა წონის მატებას.

დიტცმა ივარაუდა, რომ ის, რაც ხდებოდა ამ ოჯახში, შესაძლოა ყოფილიყო „ადაპტაციური რეაქცია სურსათის ეპიზოდურ დეფიციტზე“. აღსანიშნავია, რომ ავტორები ლოგიკას არასწორად აწყობენ თავიდანვე. დიტცის აზრით, მომავლის იმედის არქონა აიძულებდა ზემოაღნიშნული ღატაკი ოჯახის წევრების სიმსუქნეს, ანუ ჭარბ კვებას საკვების არსებობისას. ან მეორე პარადოქსი, როგორც ავტორები აღნიშნავენ - სიღატაკე და სიმსუქნე, როგორაა ეს დასაშვები, ანუ ღარიბ-ღატაკ ადამიანს არ უნდა ჰქონდეს საკმარისი ფინანსები ჭარბი საკვების საყიდლად [6]. ეს ძალიან ადვილად ასახსნელია, რადგან ისინი მომავლის შიშით კი არ მიირთმევენ ჭარბად საკვებს, არამედ სიამოვნების მისაღებად. ღარიბი ფენების წარმომადგენლებისთვის მდიდრებისგან განსხვავებით, სიამოვნების მიღების საშუალებები შეზღუდულია, ისინი ირჩევენ სიამოვნების მიღების ყველაზე მარტივ გზას - ჭამას. დადასტურებულია, რომ კვება სიამოვნების მომნიჭებელია [1,5,8]. დაზღვევის ჰიპოთეზაში ასახული სქესობრივი განსხვავების ახსნა ამ შემთხვევაში შეიძლება იმით, რომ ემოციური განცდები ქალებისთვის უფრო არის დამახასიათებელი, ამიტომ კვებითი დამოკიდებულება უფრო გავრცელებული იქნება ქალებში, ვიდრე მამაკაცებში [3,4].

ავტორების აზრით, კავშირი სასურსათე უსაფრთხოების არარსებობასა და ჭარბ წონას შორის, როგორც წესი, ბავშვებში არ გვხვდება [6]. ბავშვებში ვერ აისახებოდა დაზღვევის ჰიპოთეზა, რადგან ამ ჰიპოთეზის არსებობისათვის საჭიროა ბავშვს ჰქონდეს ცხოვრებისეული გამოცდილება შიმშილისა და ჭარბი კვებით მისი კომპენსირებისა. მაგრამ ბავშვებშიც არსებობს ჭარბი კვების მოვლენები ანუ სიმსუქნე და ჭარბი წონა, მაგრამ ეს უკვე ახსნილია მეცნიერების მიერ, რადგან

ბავშვებშიც გავრცელებულია კვებითი დამოკიდებულება, ანუ ინდივიდუალური გამოცდილებიდან გამომდინარე, ამ შემთხვევაში ბავშვი საკვებს იყენებს როგორც თავდაცვის საშუალებას [1,7,8].

ამრიგად, ამ ჰიპოთეზაში არ არის გათვალისწინებული ადამიანის ფსიქოლოგიური თავისებურებები, თანამედროვე საზოგადოების ფასეულობათა სისტემა, რომელიც, თავის მხრივ, გავლენას ახდენს ადამიანის პიროვნების ჩამოყალიბებაზე და აიძულებს მას მისდიოს. დაზღვევის ჰიპოთეზას პრობლემის გადაჭრა ადამიანიდან გადააქვს სახელმწიფოზე. ხოლო სიმსუქნის დაძლევა შეუძლებელია, თუ ადამიანმა თავად არ მოახდინა ცხოვრების წესის შეცვლა, ხოლო სახელმწიფომ ხელი უნდა შეუწყოს მას ამაში.

References:

1. Burrows T. Food addiction in children: Associations with obesity, parental food addiction and feeding practices. *Eat Behav.* 2017; 26:114–20.
2. Engler-Stringer R. An examination of the roles played by early adolescent children in interactions with their local food environment. *Can J Public Health.* 2016;107(Suppl 1):5296.
3. Ghofranipour F. Demographical and psychological determinants of depression, among a sample of Iranian male adolescents. *Intl J Prevent Med.* 2013;4(10):1217–23.
4. Mason SM. Abuse victimization in childhood or adolescence and risk of food addiction in adult women. *Obesity.* 2013;21(12):E775–81.
5. Naghashpour M. Prevalence of food addiction among Iranian children and adolescents: associations with sociodemographic and anthropometric indices. Med J Repub Iran. 2018; 32:8
6. Nettle D. et al. Food insecurity as a driver of obesity in humans: The insurance hypothesis. Behavioral and Brain Sciences. 2017; 40:e105
7. Ravichandran S. et al. Alteration in reward network functional connectivity are associated with increased food addiction in obese individuals, Sci Rep. 2021;11:3386
8. Selfhout M. H. Different types of internet use, depression, and social anxiety: the role of perceived friendship quality. J. Adolesc. 2009;32:819–833.

თამარ დარსანია, ნატალია გარუჩავა

სასურსათო უსაფრთხოება როგორც სიმსუქნის პრევენციაზე მოქმედი ფაქტორი (დაზღვევის ჰიპოთეზის განხილვა)

თსსუ, კვების, ასაკობრივი მედიცინის, გარემოსა და პროფესიული ჯანმრთელობის დეპარტამენტი, თბილისი, საქართველო

რეზიუმე

დაზღვევის ჰიპოთეზის თანახმად, სიმსუქნე წარმოადგენს ფსიქოლოგიური მექანიზმების შედეგს და ასრულებს თავის ევოლუციურ ფუნქციას. ამ ჰიპოთეზის უპირატესობა მხოლოდ ისაა, რომ აღიარებს სიმსუქნის აღმოცენებაში ადამიანის ფსიქოლოგიური თავისებურებების მთავარ როლს და სახელმწიფოს მხრიდან ჩარევის აუცილებლობას. ჯანსაღი კვებითი ქცევის ჩამოყალიბებაში მნიშვნელოვანია ჯანმრთელი სოციალური გარემო, საზოგადოების ფასეულობათა სისტემა, ოჯახის მაგალითი, ფსიქოლოგიური ტრამვების თავიდან აცილება, კვებითი დამოკიდებულების პრობლემის აღიარება და მისი დაძლევა. მხოლოდ ამის შემდეგ ეფექტური იქნება ჯანსაღი კვების პროგრამების გატარება. ამავე დროს, სურსათის ხელმისაწვდომობის უზრუნველყოფა კვებით დამოკიდებულების მქონე პირებში გამოიწვევს ამ პრობლემის დამძიმებას და საკვებით სიამოვნების მიღების სტიმულაციას. დაზღვევის ჰიპოთეზა ვერ ხსნის სქესობრივ და ასაკობრივ განსხვავებებს სიმსუქნის გავრცელებაში. შესაბამისად სასურსათე უსაფრთხოება მიუღწეველი და არარეალურია და არ ითვალისწინებს სიმსუქნის განვითარების რეალურ მიზეზებს.