

Ученые доказали, что зимой россияне наиболее подвержены пищевой зависимости. Особенно часто это расстройство настигает людей, которые поздно ложатся спать, и подростков 17–18 лет. Результаты исследования опубликованы в высокорейтинговом журнале European Eating Disorders Review .

По оценкам ученых, нарушения пищевого поведения снижают продолжительность жизни на 3–15 лет. Исследователи из Вятского государственного университета, Уральского федерального университета, Тюменского государственного медицинского университета и Института физиологии Коми научного центра Уральского отделения РАН опросили более двух тысяч человек для оценки пищевой зависимости. Исследование проводилось в рамках комплексного междисциплинарного проекта, направленного на разностороннее решение проблем пищевого поведения.

Ученые использовали переведенную ими на русский так называемую Йельскую шкалу (Yale Food Addiction Scale, YFAS) — стандартный тест, широко используемый в международных исследованиях. Это позволило сравнивать полученные данные с результатами исследований других стран, сообщил старший научный сотрудник ИФ ФИЦ Коми НЦ УрО РАН Михаил Борисенков.

По словам ученых, для успеха подобных исследований очень большое значение имеет количество участников. Считается, что если в опросе принимает участие тысяча и более человек, то можно ожидать, что полученный результат приближается к объективной картине. В описываемом исследовании приняли участие более двух тысяч человек.

«Мы провели комплексную оценку пищевого поведения, режима сна-бодрствования и самочувствия студентов и школьников, проживающих в Сыктывкаре, Кирове, Екатеринбурге и Тюмени. Полученные результаты можно экстраполировать на все молодое городское население России», — рассказал он РИА Новости.

Исследователи выявили и региональные отличия, причину которых еще выясняют. В частности, среди жителей четырех регионов наиболее всего пищевой зависимостью и депрессией страдают молодые жители Кирова.
Причины высокой уязвимости 17–18-летних подростков к расстройству пищевого поведения неизвестны. Ученые предполагают, что это обусловлено началом самостоятельной жизни, когда подростки выходят из-под родительского контроля и получают возможность самостоятельно формировать свой рацион.

Сезонные изменения пищевой зависимости и влияние режима сна и бодрствования свидетельствуют о том, что на функцию нервных центров, регулирующих пищевое поведение человека, оказывает воздействие световой режим. Он влияет на организм человека через циркадианную систему и эпифиз — эндокринную железу, вырабатывающую гормон мелатонин в темное время суток.

«Хотя исследование еще продолжается и предстоит уточнить много вопросов, читатели уже сейчас могут взять на вооружение несколько советов, вытекающих из проведенного нами исследования.

Во-первых, с раннего детства в рационе человека должны присутствовать не только вкусные, но и полезные для организма продукты.

Во-вторых, следует соблюдать режим сна и бодрствования, особенно не рекомендуется слишком поздно ложиться спать.

В-третьих, в утренние часы следует принимать солнечные ванны, а зимой заменять их ярким светом, как минимум в течение 30 минут.

В-четвертых, не следует пускать на самотек плохое самочувствие, особенно зимой. При появлении первых признаков депрессии нужно использовать общедоступные средства ее профилактики — общение с родными и друзьями, физические упражнения, прогулки с животными и т. д. Если вы лечитесь у врача, строго соблюдайте его рекомендации», — отметил Борисенков.

В будущем ученые планируют расширить географию исследования, а также изучить физиологические и молекулярно-генетические механизмы описанных явлений. «Мы будем изучать факторы риска развития пищевой зависимости не только у студентов, но и у широких групп населения. Займемся разработкой новых технологий функциональных продуктов питания для усиления самоконтроля пищевого поведения, основанных на применении пищевой 3D-печати, а также разработкой тренажеров виртуальной реальности для когнитивной тренировки пищевого контроля», — рассказала директор института биологии и биотехнологии Вятского госуниверситета Екатерина Мартинсон.

Первыми тренировки самоконтроля пищевого поведения апробируют студенты и преподаватели ВятГУ. Ученые планируют, что этот проект повысит продолжительность жизни россиян. По их мнению, разрабатываемые методы помогут устранить до 98% случаев нарушения пищевого поведения и снизить риски связанных с ними заболеваний.

Исследования пищевой зависимости и проблем пищевого поведения станут одним из важнейших направлений программы развития ВятГУ. Ее планируется реализовать в рамках нового проекта Минобрнауки, направленного на повышение конкурентоспособности вузов — конкурса программ стратегического академического лидерства, а также при финансовой поддержке гранта Российского фонда фундаментальных исследований.

Обсуждение на Форуме .