

Miért nem tudunk lefogyni?

Dr. Halmy László

BMKKI Hypertonia és Zsírsanyagcsere-zavarok Decentrum

Az elhízott szervezet szükségletet meghaladó energiaraktár. Az energia testszerte a zsírszövetekben raktározódik. Az évek folyamán a zsírszövetek száma, nagysága és funkciója a belső és külső környezet hatására változik. Az élet folyamán a zsírszövetek száma nem a születéskor vagy a pubertásban meghatározott szám, hanem az energiaháztartás igényeinek megfelelően dinamikusan módosuló érték. Nagyobb energia-bevitel, vagyis az aktuális igényt meghaladó táplálkozás hatására a zsírszövetek száma megnő. Az újonnan kialakult zsírszövet az energiát triglicerid formájában raktározza. A triglicerid a táplálékkal felvett szénhidrátok vagy zsíradékok átalakulásából jön létre, és későbbi felhasználásra jelentős tartalékot képez.

Kérdés, hogy felhasználjuk-e ezt a tartalékot vagy egyre növeljük a raktárkészletet? Az energiaháztartás mérlege a bevitel és a kiadás mértékétől függően pozitív lehet, vagyis hízzunk, vagy negatív lehet, amikor fogyunk.

Az emberi faj sokezer éves történelmét a kismértékű táplálkozási lehetőség jellemezte. Sem a gyűjtögető, vadász-halász életmód, de még a kezdetleges mezőgazdasági termelés időszakában sem volt biztosított az egyenletes tápanyagellátottság. A táplálék megszerzése szerencsétől, az időjárás változásától és háborúktól vagy az adóztatástól függött. Az emberiség története éhínségek története. A bibliai sáskajárásoktól az ó-, és középkori éhezéseken át a jelenkorig számtalan éhínséget jegyzett fel a történelem. Természetes, hogy az emberi szervezet védekezik. Lehetséges, hogy a megpróbáltatások évezeideiben csak a kis energiaigényű szervezetek maradtak életben és ezek örököstették át utódaikra a takarékos géneket, amelyek lehetővé teszik az életbenmaradást kis mennyiségben rendelkezésre álló táplálék esetén is. A mezőgazdaság és az élelmiszeripar fejlődése viszont óriási túlkínálatot hozott létre, amelyet az élelmiszerkereskedelem el is akar adni. Hatására a fogyasztás megnőtt és korábban elképzelhetetlen mértéket ért el.

Ugyanakkor az energialeadás is átalakult.

Az emberiség világszerte glóbuszához lett hasonló, vagyis kigömbölyödött. A korábbi vágyakozás a hízásra megszűnt. A divatos gyógyhelyek, szanatóriumok ma már nem hízókúrával csábítják az embereket, hanem gyors és nem megterhelő fogyókúrákat ígérnek. A szépségideál is lefogyott. Maryline Monroe ma munkanélküli lenne. A csont és bőr manökenek idealizált világába jutottunk, de csak a permére, mert az ő testalkatuk a társadalom legnagyobb részére csak elérhetetlen vágyat jelenthet.

Miért nem tudunk lefogyni?

A kérdésre adott válasz több összetevőből áll.

1. Valószínű, hogy elsősorban genetikai okok következtében. Miért is lennének az elhízott szülőknek – nagy arányszámban – sovány utódaik? A kérdésre könyvtárnyi válasz van, de teljesen egyértelmű magyarázat még nincs.

2. További okot képezhetnek történelmi események. Aki valaha éhezett, nehezen hagy a tányérján egy jó darab sült húst.

3. Társadalmi-kulturális hatások. A modern világ elvárja az ideális, vagy legalább a normális testsúlyt. Ugyanakkor a reklám eddig soha nem látott módszereivel és tömegével fokozott táplálékfogyasztásra bíztat. Ki tud ennek ellenállni? A felgyorsult élet számtalan mentális sztresszt tartogat számunkra. Az iskolai elvárásoktól az állás keresése és megtartása, anyagi gondok, a nyugdíjba vonulás egész problémaköre, a harmonikus családi élet biztosítása, a ködbevesző jövőkép szemlélése mind mobilizálják sztresszhormonjainkat, amelyek hatására részint többet eszünk, részint a zsírlerakódás kerül előtérbe.

4. A társadalmi helyzetképhez tartozik a termelő munka, a közlekedés energiafelhasználásának hiánya, és a sporttevékenység visszaszorulása. Az ülő életmód nemcsak a munkahelyen realizálódik, de a szabadidőre is jellemző lett. A televíziózás és a számítógép otthoni használata már gyermekkorban kezdetét veszi, és az öregkorig tart.

5. A táplálkozás átalakulása egyértelműen elősegítette az elhízás kialakulását és fennmaradását. A táplálék összetétele, és a kialakult étkezési szokások lehetetlenné teszik a testsúlycsökkentést.

6. A testsúlycsökkentésre bekövetkező szabályozási válaszok. Az anyagcsere csökkenésével az energialeadás mérséklődik és így kismértékű energiabeviteli többlet is már elég a testsúly növelésére. A folyamat a neuroendokrin, endokrin és metabolikus hatásokra alakul ki, amelyben a szimpatikus idegrendszer is szerepet kap.

7. Végezetül a testsúlycsökkentés vagy a kisebb testtömeg megőrzése belátást, folyamatos figyelmet és állandó aktivitást igényel. A túlterhelt emberek képtelenek lefogyni. A megfeszített munka elvonja figyelmünket és feladataink közben nem tudunk messzire nézni, távoli jövőnk érdekében cselekedni.