



BAĞIMLILIK TÜRLERİNE YENİ ADAY: «YEME BAĞIMLILIĞI»



Semih GÖRÜNÇ, Erdem ALTAN, Ali YAVUZ, Yavuz Sercan TAŞCI, Samet SUBAŞI
Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi

Bağımlılık Nedir?

- ❑ Bir nesneye, kişiye, ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek.
- ❑ Madde bağımlılığı, kullanan bireyde bilişsel, davranışsal, fiziksel problemlere yol açmasına ve sosyal hayata uyumu bozmasına rağmen madde alımının kontrol edilememesi durumudur.
- ❑ Biyolojik, sosyal, psikolojik, davranışsal ve genetik nedenlerden kaynaklanabilir.
- ❑ DMS kriterlerine göre maddeyle ilişkili önemli sorunlara rağmen kişinin maddeyi sürekli bir biçimde kullandığına işaret eden belirtiler.

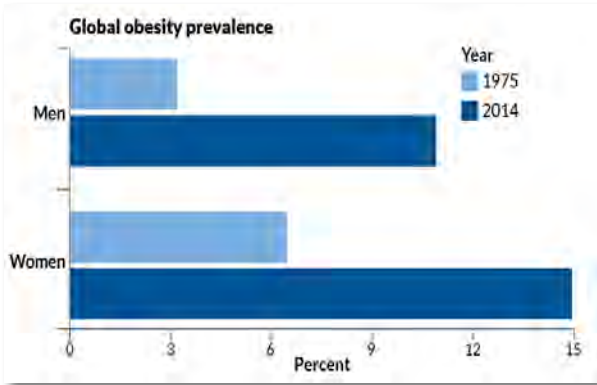


Obezite ve Bağımlılık

- ❑ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.
- ❑ PET taramalarında obez bireylerde görülen anormal yeme davranışları uyuşturucu bağımlılığıyla benzerlikler göstermektedir.
- ❑ Tatlı gıdalara karşı şiddetli yeme isteği fMRI sinyallerinde uyuşturucu istekleriyle benzerlikler göstermektedir.

Yeme Bağımlılığının Nörobiyolojik Temelleri

- ❑ MSS, yeme olayını birçok nöral ve hormonal devreler aracılığı ile düzenler.
- ❑ Yeme olayı, homeostatik ve hedonik sistemler tarafından düzenlenmektedir.
- ❑ Kolinerjik, opioidlerjik ve dopaminerjik sistemlerin yeme davranışı üzerine etkileri tespit edilmiştir.
- ❑ Şekerli veya yağlı besinlerin alımı ile opiyat çekilme belirtileri tam olarak örtüşmemektedir.



Yeme Davranışı ve Duygulanım

- ❑ Yemenin olumlu duygulanıma neden olduğunu düşünen kişilerin yeme ile uyarılan ödül sisteminde bir anormallik olduğunu belirlenmiştir.
- ❑ Depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguların varlığında yeme davranışı üzerinde kontrolü kaybetme saptanmıştır.
- ❑ Karbonhidrattan zengin besinlerin tüketiminden 1-2 saat sonra öfke ve gerilim gibi duyguların yatıştığı ve yüksek kan şekerinin azalmış gerilimle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Sonuç

- ❑ Deneysel araştırmalarda obez kişilerin düşük kilolu olanlara göre yiyeceklerin ödül etkisine daha duyarlı olduğu tespit edilmiştir.
- ❑ Bağımlılığın temel ölçütleri olan aşırma, kontrolsüz tüketme ve tolerans süreçleri birçok klinik ve prelinik araştırmada gösterilmiştir.
- ❑ Bağımlılıkta psikolojik, zihinsel ve bilişsel süreçler bir arada etkilidir.
- ❑ Yeme bağımlılığı kavramının netlik kazanması için bilişsel, psikolojik ve nörobiyolojik süreçlerin incelendiği daha ayrıntılı araştırmalara ihtiyaç vardır.



Kaynaklar

1. Yeme Bağımlılığının Etiyolojisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2012; 4(2):138-153.
2. Sugar addiction: the state of the science. Eur J Nutr (2016) 55 (Suppl 2):S55-S69.
3. Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. Neurosci Biobehav Rev. 2008 ; 32(1): 20-39.