وزن شما چه ارتباطی با مغزتان دارد؟

11 تیر 1404

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که چاقی با تغییرات در مغز و میکروبیوم روده می‌تواند منجر به افزایش اضطراب شود.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که چاقی نه تنها بر وزن بدن تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند بر سلامت روان نیز تأثیر منفی بگذارد. مطالعات انجام‌شده در دانشگاه جورجیا نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند فعالیت مغزی را تغییر داده و ترکیب میکروبیوم روده را تحت تأثیر قرار دهند، که در نتیجه منجر به افزایش رفتارهای اضطرابی می‌شود.

در این تحقیقات، موش‌هایی که رژیم غذایی پرچربی داشتند، نسبت به گروه کنترل، رفتارهای اضطرابی بیشتری نشان دادند. تغییراتی در هیپوتالاموس، ناحیه‌ای از مغز که مسئول تنظیم متابولیسم است، مشاهده شد. علاوه بر این، ترکیب میکروبیوم روده این موش‌ها تغییر کرد.

مطالعات دیگری نیز نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند تنوع میکروبیوم روده را کاهش داده و ترکیب آن را تغییر دهند. این تغییرات میکروبی می‌توانند بر سیستم‌های عصبی و هورمونی تأثیر گذاشته و منجر به افزایش رفتارهای اضطرابی شوند.

چاقی با کاهش حجم مغز، به ویژه در نواحی هیپوتالاموس و هیپوکامپ، همراه است. این کاهش حجم مغز می‌تواند منجر به کاهش عملکردهای شناختی مانند حافظه، زبان و عملکرد اجرایی شود. علاوه بر این، چاقی می‌تواند باعث افزایش التهاب عصبی در مغز شود که این امر نیز بر عملکرد شناختی تأثیر می‌گذارد.

افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی می‌تواند از دیگر عوارض چاقی باشد این ارتباط ممکن است به دلیل افزایش التهاب سیستمیک، اختلال در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و استرس روانی ناشی از انگ اجتماعی مرتبط با وزن باشد.

برای کاهش تأثیرات منفی چاقی بر سلامت روان، تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند مفید باشد. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی غنی از فیبر و تنوع میکروبیوم روده را افزایش می‌دهند که می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. علاوه بر این، فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس نیز می‌توانند در پیشگیری از اختلالات روانی مرتبط با چاقی مؤثر باشند.

چاقی تنها یک مشکل جسمی نیست، بلکه می‌تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان داشته باشد. درک ارتباط بین میکروبیوم روده، مغز و رفتارهای روانی می‌تواند به توسعه روش‌های درمانی جدید برای اختلالات روانی مرتبط با چاقی کمک کند.