

Role mozku v kontrole příjmu stravy

Pichlerová D.

Chuť a hlad jsou regulovány pomocí hormonů. V mozku existuje **centrum regulace hladu a chuti**, které sídlí v jen několik milimetrů velkém hypothalamu v zadní části hlavy.

Na toto malé centrum má vliv mnoho desítek hormonů, které vznikají v trávicím traktu a v tukové tkáni a které zajišťují návrat k nejdříve dosažené hmotnosti. Tělo a mozek chtějí být v rovnováze a udržovat si stálou hmotnost. Pokud chce člověk s obezitou zhubnout, omezí příjem jídla a začne víc sportovat, mozek dostane pomocí těchto hormonů signály „ohrožení“, které okamžitě způsobí, že máme větší hlad, větší chuť, jsme víc unavení a tělo sníží rychlost spalování, začne se chovat úsporněji, aby nám zabránilo v hubnutí. Tomu říkáme **první neboli homeostatický okruh**.

Nad ním existuje **druhý neboli hédonický okruh**, který je nadřazen okruhu prvnímu. Tento druhý okruh aktivuje jiné části mozku – limbický systém a kůru mozkovou. Jeho činnost je povzbuzována konzumací potravin, které nám chutnají – zpravidla hodně sladkých potravin, nebo hodně tučných či hodně slaných, které v mozku vyvolají libé pocity a chceme je jíst znovu a znovu a ve větším množství. Můžeme mluvit i o závislosti na nám libém jídle. Jde o aktivaci centra odměny, konzumace těchto potravin není limitována sytostí. Mezulimbický systém v odpovědi na chutné a odměňující potraviny stimuluje jejich příjem, a překonává tak fyziologické homeostatické mechanismy příjmu potravy. Potrava je vnímána chutí a vůní, klíčovou roli v interpretaci těchto signálů hraje chuťová a čichová dráha. Vzniká emoční propojení, mozek si tento pocit slasti zapamatuje a chce ho opakovat stále častěji. Mnohdy nedokážeme tento okruh vůlí ovládnout.