УДК 613.2:612.396.14

**САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ:**

**ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ**

Карпекина Е.О. (1 курс, лечебный факультет)

Научный руководитель: старший преподаватель Петрович С.А.

*УО «Витебский государственный медицинский университет», г. Витебск*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается проблема сахарной зависимости, ее причины и проявление; определяется значимость контроля потребления сахара. Приводятся данные результатов исследования отдельных признаков сахарной зависимости на примере выборки студентов ВГМУ.

**Ключевые слова:** воздействие сахаров, потребление сахара, зависимое поведение, последствия, диагностика, профилактика.

**Введение.** Здоровое питание на протяжении всей жизни человека способствует профилактике целого ряда заболеваний и нарушений здоровья. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли. Умеренное потребление сахара практически никакого вреда здоровью не наносит, но злоупотребление приводит к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсульту, болезням эндокринной системы. И именно сахарная зависимость является самой распространенной первоначальной причиной сахарного диабета 2-го типа (приобретенного).

Данная проблема имеет особую актуальность в студенческой среде. Образ жизни и питание являются факторами, оказывающими существенное влияние не только на состояние органов и систем, характер протекания метаболических реакций организма, но и на устойчивость психических процессов, в том числе на память, внимание, интеллектуальные возможности. В конечном итоге это определяет уровень работоспособности человека, его физическое и эмоциональное благополучие,

**Цель исследования:** изучить проблему сахарной зависимости, причины ее возникновения. С помощью диагностики (с использованием психологических методик) определить отдельные признаки наличия данной зависимости у студентов 1 курса лечебного факультета ВГМУ.

**Материалы и методы исследования:** изучение и анализ медицинской литературы и иных источников по вопросу сахарной зависимости, психодиагностическое исследование.

По рекомендации ВОЗ, свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день. Тем не менее, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии [2]. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, изготовителем или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

На сегодняшний день потребление сахара в Беларуси далеко от нормы. По данным Белстата за 2018 год, каждый белорус в среднем поглощал 2,1 кг сахара в месяц или 70 гр. в день, что равнозначно 14 чайным ложкам. Однако ситуация меняется к лучшему: население стало реже использовать сахар в чистом виде и чаще употребляет напитки без добавления сахара. Вместе с тем, тревожным остается потребление сахаристых кондитерских изделий, которое, по тем же данным Белстата, выросло на 8,1%. Таким образом, белорусы начинают меньше потреблять сахара в напитках и в чистом виде, но частично компенсируют это сладостями.

Существует ли привыкание к сахару? Профессор Барт Хобель (Bart Hoebel) и его команда с факультета психологии Принстонского университета (Department of Psychology, Princeton University) несколько лет изучали признаки сахарной зависимости у крыс. Проведенные исследования показали, что отказ от сладкого может вызвать ломку и депрессию. В ходе эксперимента в пищу грызунов включался сахар (доза каждодневно увеличивалась), а когда его резко исключили из рациона, животные стали проявлять беспокойство, что и свидетельствует о возникновении зависимости.

В целом, сахарная зависимость – это термин для обозначения отношений между сахаром и различными аспектами пищевой зависимости, включая «переедание, абстиненцию, тягу и перекрестную сенсибилизацию». Терон Рандольф впервые использовал термин «пищевая зависимость» в 1956 году [1], чтобы описать зависимость от употребления различных пищевых продуктов.

Профессор из США Памела Пик (Pam Peeke) написала книгу, которая называется «The Hunger Fix», посвященную данной проблеме. Она отметила, что пищевая зависимость сопровождается эмоциональными нарушениями, неустойчивой самооценкой, неудовлетворенностью своим внешним видом, психосоматическими заболеваниями, что приводит к нарушению психологической и социальной адаптации. Для оценки степени данной зависимости американскими исследователями разработан также специальный метод – Йельская шкала пищевой зависимости (Yale Food Addiction Scale).

Для оптимизирования жизненной силы организм нуждается в постоянном пополнении энергетических запасов. Сахар является наиболее быстрым и доступным источником этой энергии. Рафинированный сахар, в отличие от природного, состоит из простых углеводов, которые расщепляются легко и быстро. Если организм не способен сразу же израсходовать всю поступившую энергию, она откладывается в жировой клетчатке. По истечению углеводных ресурсов, организм требует новой энергии, т.е. необходимо снова употребить некое количество сахара, по причине привыкания к быстрому пополнению энергетических запасов. Так появляется сахарная зависимость.

Наряду с алкогольной, наркотической и табачной сахарная зависимость является одним из самых быстро распространяющихся явлений, которые подчас угрожают не только здоровью, но и жизни человека. Совершенно безобидный на первый взгляд сахар и продукты, содержащие его в избыточном количестве, заставляют человека принимать все большие и большие дозы этого химического вещества.

Сахарная зависимость способна вызвать целый ряд патологических изменений организма, примером подобных будут являться: кариес зубов, постоянное чувство голода, инсулинорезистентность, почечная недостаточность, рак поджелудочной железы, болезни почек, повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания, снижение когнитивных способностей, подагра, дефицит питательных веществ, бесплодие.

Каким образом развивается сахарная зависимость? Сахароза является простым углеводом. При поступлении в организм, она очень быстро расщепляется на фруктозу и глюкозу с последующим выходом таковых в кровоток. Глюкоза является важным источником энергии человеческого организма. В первую очередь она поступает в мозг, после чего - к мышцам, почкам и прочим органам. В мозге глюкоза расходуется практически сразу. Реакция других органов может различаться: они либо перерабатывают глюкозу в гликоген, либо осуществляют ее расщепление. Если глюкоза остановится невостребованной, организм попросту осуществляет ее переработку в жировые отложения.

Зависимость от сладкого развивается на фоне быстрого усвоения организмом сахарозы. При стремительном повышении уровня сахара и выбросе инсулина происходит ошибочная реакция организма, сводящаяся к «углеводному голоданию»: продукты усвоились чересчур быстро, необходимо съесть еще. Наряду с этим, организм человека не способен адекватно принимать слишком много простых углеводов. Поступление дополнительных доз сладкого вызывает новую серию «сахарного голода», что приводит к образованию замкнутого круга и провоцирует зависимость.

Данный процесс может развиваться на психологическом и биохимическом уровнях. Развитие психологической зависимости происходит в условиях недостатка в человеческом организме эндорфинов. Человек голодает «эмоционально», «душевно», и в попытках утолить этот голод начинает употреблять сладкое. Из-за них уровень эндорфинов увеличивается, но на непродолжительное время. После уменьшения их концентрации плохое настроение становится еще более выраженным, из-за чего потребность в сахаре существенно возрастает. По такому механизму и развивается зависимость.

Основные симптомы сахарной зависимости (в том числе ранние признаки её наличия):

* предпочтение сладких напитков обычной питьевой воде или чаю;
* отказ от завтрака в пользу быстрого перекуса (в котором обязательно присутствует какой-либо десерт);
* признаки седативного влияния при отказе от сладкого;
* избыточный вес;
* повышенный уровень сахара в крови (при общем анализе крови, без подготовки).

 **Результаты исследования**. Для изучения данной проблемы было проведено исследование с применением методик «Тест на определение сахарной зависимости у подростков» и «Самооценка психических состояний по Айзенку». В исследовании принимали участие 89 студентов 1-го курса лечебного факультета ВГМУ.

Результаты исследования с применением «Теста на определение сахарной зависимости у подростков» показали риск появления данного фактора у 48 человек (27-ми девушек и 21-го юноши). У 26 студентов наблюдалась большая вероятность зависимости от сахара и кофеина (10 юношей, 16 девушек). 41 студент по предварительным данным не имеет склонности к данной форме зависимости.

По результатам исследования с применением методики «Самооценка психических состояний по Айзенку» у 26 студентов был выявлен повышенный уровень стресса (17 юношей, 9 девушек), 55 человек имели в той или иной степени низкую самооценку и тревожность. Сравнивая результаты двух данных методик, выяснилось, что из 55 человек, показавших отрицательные значения психических состояний, 48 человек оказались предрасположены к сахарной зависимости.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показали, что к проявлению сахарной зависимости более склонны девушки (56%). При этом, повышенный уровень стресса был выявлен больше у юношей (65%), чем у девушек (35%). Кроме того, было доказано, что эмоциональное состояние оказывает влияние на пищевое поведение, что делает появление негативных эмоций одной из первых причин возникновения сахарной зависимости.

**Список литературы:**

1. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г.Малкина-Пых. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2007. – 57 с.
2. Руководство по потреблению сахара для взрослых и детей. Женева: Всемирная Организация Здравоохранения, 2015.
3. Сахар – влияние на организм. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sites.google.com/site/lsuniversum/nauka–pravilnogo–pitania/soderzanie/sahar–vlianie–na–organizm.