

## Несытый мозг

Почему ни многочисленные диеты, ни системы изнурительных упражнений, как правило, не позволяют раз и навсегда сбросить лишний вес? Профессор медицины Ахим Петерс из университета Любека (Германия) считает, что виноват в этом мозг.

Головной мозг требует для работы огромное количество энергии. Хотя он составляет только 2% от веса тела, на него уходит 50% ежедневного потребления углеводов (в пересчёте на глюкозу — а именно в форме глюкозы пища поступает с кровью в разные органы — это 100 г в сутки). В моменты наиболее напряжённой работы мозг забирает до 90% поступающих углеводов.

Мозг стремится сохранять свои энергетические ресурсы. После длительного голодания почти все органы — мышцы, печень, сердце, почки, селезёнка — теряют около 40% своей массы, а мозг становится легче максимум на 2%.

По теории профессора Петерса, причина ожирения в том, что портится регулятор содержания глюкозы в крови, расположенный в гипоталамусе, органе, который лежит в основании головного мозга и связан с его полушариями. В полушариях мозга имеются датчики, следящие за энергетическим состоянием нейронов. Когда нейронам не хватает энергии, эта система, строго следящая за тем, чтобы мозг не голодал, заставляет организм послать в кровь больше глюкозы, забирая её (или другие запасные вещества, легко превращаемые в глюкозу) из других тканей и органов. При поломке регуляторной системы вместо перераспределения внутренних ресурсов она начинает требовать, чтобы человек больше ел. В результате растёт жировая ткань, а когда она не успевает принимать поступления, повышается содержание глюкозы в крови, что может привести к диабету. Причиной нарушения энергетического регулирования мозга часто бывает стресс, в наше время нередко хронический. Недаром многие спасаются от стресса едой, чаще всего — сладостями, которые легко и быстро перерабатываются в глюкозу. Избыток глюкозы, ненужный для мозга, превращается в жир и накапливается.

Профессор Петерс надеется в союзе с психологами разработать психотерапевтический способ лечения ожирения. Прежде всего, надо научить пациентов отказаться от инстинктивного отношения к еде как к универсальному средству избавления от всех проблем и связанного с ними стресса. Это заставит мозг не требовать новых поступлений энергии извне, а перераспределять уже имеющиеся запасы. Возможно, с помощью психотерапии удастся и предотвращать диабет. Но лучше, говорит автор теории, не доводить дело до поломки регуляторной системы. Со стрессом можно бороться не только с помощью конфет и шоколада. Кроме того, Петерс рекомендует принимать пищу не чаще трёх раз в день. Никаких полдников, перекусов, никакой еды за другими занятиями, например за чтением или просмотром телепередач.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)