30 Σεπτεμβρίου 2013

# Πρώτος πεινάει ο εγκέφαλος!

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Για ποιο λόγο, αν και έχουμε αποφασίσει να κάνουμε μία δίαιτα, δυσκολευόμαστε να... συγκρατηθούμε μπροστά στο δέλεαρ ενός παγωτού ή ενός παχυντικού γλυκού με σοκολάτα; Οι επιστήμονες γνωρίζουν ότι και η όρεξη «περνά από το κεφάλι», δηλαδή ότι η χημεία των κέντρων του εγκεφάλου επηρεάζει την αυτοπειθαρχία μας και την τήρηση ή μη μίας δίαιτας. Κάποιοι ερευνητές μάλιστα επιμένουν ότι, στο μέλλον, οι αποτελεσματικότερες δίαιτες θα γίνονται μέσω του εγκεφάλου!

Μάλιστα οι επιστήμονες είναι σε θέση ήδη να εντοπίσουν τα κέντρα που επηρεάζουν τη σχετική λήψη αποφάσεων. Σύμφωνα με τον Τοντ Χερ, αναπληρωτή καθηγητή Νευροοικονομίας στο πανεπιστήμιο της Ζυρίχης, οι άνθρωποι που βρίσκονται σε δίαιτα έρχονται αντιμέτωποι με μία επιλογή: Να προτάξουν την υγεία τους ή το αίσθημα της γεύσης. Οπως διαπίστωσε κάνοντας χρήση της λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας (fMRI), ρόλο-κλειδί στην απόφαση παίζει ο κοιλιακός έσω προμετωπιαίος φλοιός του εγκεφάλου, αλλά και ένα δεύτερο κέντρο, ο πλαγιοπίσθιος προμετωπιαίος φλοιός, η περιοχή που καθορίζει αν είναι προτιμότερο να δεχθούμε μία μικρή ανταμοιβή τώρα ή μία μεγαλύτερη αργότερα. Μάλιστα παρατηρήθηκε ότι η διάδραση ανάμεσα στις δύο αυτές περιοχές είναι εντονότερη σε ανθρώπους που επιδεικνύουν πιο έντονο αίσθημα αυτοσυγκράτησης.

Πώς μπορούν να αποδειχτούν χρήσιμες αυτές οι παρατηρήσεις; Σύμφωνα με τον

καθηγητή του Χάρβαρντ Ντέιβιντ Λάιμπσον, τα κέντρα αυτά μπορεί να κατευθυνθούν μελλοντικά μέσω φαρμακευτικής αγωγής, παρότι προς το παρόν παραμένει εξαιρετικά δύσκολο να ελέγξει κανείς το διαφορετικό φάσμα των δραστηριοτήτων που ελέγχουν. Μία άλλη προσέγγιση είναι η επίδραση στα κέντρα του εγκεφάλου μέσω διακρανιακής μαγνητικής διέγερσης, όπως έδειξε έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2010 στην επιστημονική επιθεώρηση «Nature Neuroscience», στην οποία η μαγνητική επίδραση στον πλαγιοπίσθιο προμετωπιαίο φλοιό είχε ως αποτέλεσμα τη λήψη πιο παρορμητικών αποφάσεων. Πάντως, σύμφωνα με τη νευροεπιστήμονα του Κέμπριτζ Μόλι Κρόκετ, μία χρήσιμη «στρατηγική» μέχρι να υλοποιηθούν όλα αυτά είναι εκείνη της «προδέσμευσης». δηλαδή της αποτροπής συνθηκών «πειρασμού» που μπορεί να διακυβεύσουν την επιτυχία ενός προγράμματος αυτοελέγχου, όπως είναι μία δίαιτα.

Πηγή: http://www.dimokratianews.gr/content/19013/%CF%80%CF%81%CF%8E%CF%84%CE%BF%CF%82-%CF%80%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CE%B5%CE%B9-%CE%BF-%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CE%AD%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CF%82