

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)



الطعام والإدمان

دليل شامل



تحرير: كيلي برونيل و مارك جولد
ترجمة: د. سَلام محمد أبو شعبان و د. هبة حمود البالول

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المقدمة

تعاني المجتمعات الشرقية والغربية في الآونة الأخيرة ارتفاعاً في معدلات السمنة لدى الأطفال والكبار على حدٍ سواء، وهناك جدل كبير يحيط بأسباب الزيادة في الوزن، فهناك من يعتقد أن ذلك يرجع إلى ضعف الإرادة وعدم القدرة على المحافظة على الوزن المثالي، لأن الإنسان لا يستطيع التحكم فيما يتناوله من أطعمة. والبعض الآخر يُرجع الأسباب إلى الجينات ودور العامل الوراثي في اكتساب المزيد من الكيلوجرامات، أو عدم ممارسة النشاط البدني والرياضة بشكل منتظم. وبما أن البحث العلمي في تطور مستمر، فكان التساؤل من جانب الباحثين واختصاصي التغذية، هل السمنة من بين أسبابها إدمان الإنسان لتناول الطعام بشكل شره لما يتوافر لبعض الأنواع منه خصائص إدمانية، كما الحال مع بعض الأدوية والعقاقير؟ وهل من الممكن أن يدمن الشخص الطعام؟ وما التأثير النفسي والبيولوجي وراء هذا النوع من الإدمان؟

وهنا يشير العلماء إلى أن تعلق الإنسان بالطعام بشكل إدماني يتميز بأنه سلوك قهري وأن الشخص يقضي معظم وقته في التخطيط لما سيتناوله في الساعات المقبلة، أي أن الخطط الغذائية هي التي تسيطر على تفكيره وليس أي شيء آخر، فالطعام لديه يمثل متعة وليس لإشباع الجوع، وعندما يرتبط الطعام بلذة أو متعة لا يستطيع الإنسان الاستغناء عنه.

لكن يوجد اختلاف كبير بين إدمان الطعام وإدمان الأدوية والعقاقير الضارة الأخرى، فالطعام مفيد للإنسان وهو سبب حياته، كما أن تناول الطعام سلوك معقد تتداخل فيه تأثيرات الهرمونات وأجهزة الجسم المختلفة ولا يقتصر فقط على نظام المتعة والمكافأة، حيث يمكننا القول بأنها عوامل متعددة تتحكم في الكم والنوعية التي يتناولها الشخص. ومن الأسباب البيولوجية والنفسية وراء الاستهلاك الإدماني للطعام على سبيل المثال: اتباع نظام غذائي صارم يحرم فيه الإنسان نفسه من تناول أطعمة بعينها فيجد نفسه بعد مرور وقت وجيز يفكر في العودة إلى تناولها، ويكون تناولها حينئذٍ بشراهة وليس ضمن المعدلات الطبيعية.

يهدف هذا الكتاب إلى تجميع أعمال كبار الخبراء لتسليط الضوء على ما هو معروف على نطاق واسع من الموضوعات المتعلقة بالطعام والإدمان، يبدأ هذا مع التركيز على الآليات الأساسية للإدمان وتنظيم وزن الجسم، يلي ذلك خبرات العلماء الذين عالجوا على وجه التحديد مسألة تأثير إدمان الطعام باستخدام كل من النماذج الحيوانية والبشرية.

وقد اختار مؤلفو هذا الكتاب عنوان "الطعام والإدمان" بدلاً من إدمان الطعام ، حيث إن مصطلح "إدمان الطعام" يستحضر الصور من الأفراد الذين يأكلون خارج نطاق السيطرة ويعانون زيادة الوزن ، يتطرق هذا الكتاب لتلك المناقشة، ولكن الأهم من ذلك هو مفهوم الطعام والإدمان وتأثير الطعام على الدماغ.

نتمنى أن يفيد هذا الكتاب القراء والباحثين خاصة المهتمين بقضايا الإدمان وأن يعمل على رفع مستوى الوعي بخطورة هذا الموضوع.

والله ولي التوفيق،

الدكتور/ عبد الرحمن عبد الله العوضي

الأمين العام

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

التمهيد

إن التركيز على مفهوم " الطعام والإدمان " يُثري فهمنا عن أسباب إدمان بعض الأفراد للطعام ومعرفة إلى أي مدى قد سببت العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية وعملية تسويق الأغذية الفوضى الغذائية فيه . يمكن تسخير المعلومات المجمعَة لتطوير برامج علاج أفضل لقضايا إدمان الطعام ، ويمكن أن تشمل ليس فقط علاج السمّنة الذي هو في حاجة ماسة إلى التطوير، ولكن أيضاً البرامج الهادفة إلى تثقيف الناس بأسس التغذية بشكل عام .

يقسم الكتاب الذي بين أيدينا إلى سبعة أجزاء، تتناول فصول الجزء الأول البيولوجيا العصبية والسيكولوجية للإدمان عن طريق دراسة النماذج المختبرية الحيوانية والبشرية للإدمان، والتعرّف على التشريح العصبي لمناطق الدماغ المسؤولة عن حدوث الإدمان، وراثيات الإدمان، دراسة التغيرات بالتخلق المتوالي في الإدمان واضطرابات الأكل، نظم التغذية وإساءة استخدام العقاقير، تزامنية الإدمان والاضطرابات النفسية، دراسة الرغبة الملحة ودورها في الإدمان، ثم يعرض للإجهاد والإدمان كنظرية موجزة . يستعرض الجزء الثاني تنظيم تناول الطعام ووزن الجسم، حيث تعرض فصول هذا الجزء عدة قضايا منها، الوجه المتغير للنظام الغذائي العالمي والتغذية، الوزن والحمية الغذائية لدى الأطفال والبالغين بالولايات المتحدة الأمريكية في الفترة (2005-2008)، وراثيات تنظيم وزن الجسم، التنظيم المركزي والطرفي للجوع والشبع، تناول الطعام والاستقلاب، التنظيم العصبي الصمّاوي لتوازن الطاقة، تنظيم السمّنة قبل الولادة، علم النفس والبيولوجيا الخاصة بالتذوق، المعالجة الجينية بهرمون الليبتين، الدروس المستفادة من متلازمة برادر - فيلي، الذيفانات البيئية كمحفز للسمّنة، الحالة الخاصة بالمشروبات المحلاة بالسكر، أثر حجم الحصة الغذائية على الأكل، ثم يناقش بعد ذلك المحفزات البيئية المحددة للأكل .

أما الجزء الثالث فيتناول الكتاب الدراسات والبحوث عن الطعام والإدمان، حيث تثير فصول هذا الجزء عدة مواضيع منها، إدمان الطعام ومعايير التشخيص المرتبطة بالاعتمادية، إسهامات التخلق وتطور السلالات في مآزق السمّنة بالوقت الحاضر، الهرمونات، الجوع والإدمان على الطعام، بوادر الرغبة العارمة للسكرور في النماذج الحيوانية، التأثيرات بين التدخين والأكل ووزن الجسم، العلاقات بين إساءة استخدام

العقاقير والأكل، ثم الحديث بعد ذلك عن الموقف العام حول الإدمان كمسبب للسمنة . ويتحدث الجزء الرابع عن المناهج الإكلينيكية والمقتضيات، حيث تناقش فصوله المعالجة السلوكية والدوائية لاضطرابات تعاطي المخدرات، المعالجة الجراحية للسمنة، معالجة إدمان الكحول، النهج الإكلينيكي للطعام والإدمان، ثم يوضح بعد ذلك موضوع نهج الصحة العامة ومقتضياته .

ويشير الجزء الخامس قضية معالجة الفوارق المتعلقة بتناول الطعام والسمنة، ومن المواضيع المطروحة داخل فصوله تأثير الإعلانات عن الطعام على عادة تناول السكر لدى الأمريكيين، تحليل التعرض إلى الإعلانات التليفزيونية عن الأغذية الغنية بالسكر، التدخلات البيئية لتقليل فرط الأكل لدى الأطفال . ويشير الجزء السادس إلى المقتضيات القانونية والسياسية، حيث تناقش فصوله الدعاوى القضائية، تنظيم المبيعات والتسويق، الدروس التي يمكن تعلمها من مكافحة الكحول والتبغ والمخدرات، وأخيراً السياسة العالمية التي تؤثر على النظام الغذائي والسمنة . ويختتم الكتاب بالجزء السابع، وذلك باستعراض التعليقات الختامية والحديث عن المقتضيات العلمية، الاجتماعية، القانونية والتشريعية للطعام والإدمان .

نأمل أن يكون الكتاب قد استوفى بالشرح جميع ما تطرق إليه من موضوعات، وأن يكون إضافة جديدة لإثراء المكتبة العربية .

والله ولي التوفيق،،

الدكتور/ يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المحرران

• كيلي برونيل

- بروفيسور علم النفس، الوبائيات والصحة العامة - جامعة يال.
- مدير مركز (Rudd). للسياسة الغذائية والسمنة - جامعة يال - نيوهيفين - ولاية كونيتيكت.

• مارك جولد

- بروفيسور متميز ورئيس قسم الطب النفسي - كلية الطب - جامعة فلوريدا - غينزفيل - ولاية فلوريدا.
- عضو بمعهد بريان مكنيت للطب النفسي .

المترجمان

• د. سلام محمد طاهر أبو شعبان

- فلسطيني الجنسية - مواليد عام 1956 م .
- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة - كلية الطب - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية - عام 1984 م .
- حاصل على درجة الدكتوراة في إدارة المستشفيات - جامعة سومرست - لندن - عام 2002 م .
- يعمل حالياً بمركز الزهير للطب البديل الخاص - دولة الكويت .

• د. هبة حمود أحمد البالول

- كويتية الجنسية - مواليد عام 1988 م .
- حاصلة على بكالوريوس الطب والجراحة - كلية الطب - جامعة كورك - جمهورية أيرلندا - عام 2002 م .
- حاصلة على زمالة الكلية الملكية البريطانية للطب الباطني - عام 2017 م .
- تعمل حالياً طبيبة أمراض باطنية - مستشفى مبارك الكبير - وزارة الصحة - دولة الكويت .

المحتويات

ز	المقدمة :
ط	التمهيد :
ك	المحــرران :
م	المترجمان :
س	إهداء لهذا الكتاب :
ف	الشكر والتقدير :
ق	مقدمة الكتاب :

1	الجزء الأول : البيولوجيا العصبية والسيكولوجية للإدمان
3	الفصل الأول : النماذج الحيوانية لإدمان المخدرات
19	الفصل الثاني : النماذج المختبرية البشرية للإدمان
27	الفصل الثالث : التشريح العصبي للإدمان
41	الفصل الرابع : وراثيات الإدمان
51	الفصل الخامس : التغيرات بالتخلق المتوالي في الإدمان واضطرابات الأكل
61	الفصل السادس : نظم التغذية وإساءة استخدام العقاقير
73	الفصل السابع : تزامنية الإدمان والاضطرابات النفسية
87	الفصل الثامن : دراسة الرغبة الملحة ودورها في الإدمان

97	الفصل التاسع : الإجهاد والإدمان - نظرية موجزة
107	الجزء الثاني : تنظيم تناول الطعام ووزن الجسم
109	الفصل العاشر : الوجه المتغير للنظام الغذائي العالمي والتغذية
127	الفصل الحادي عشر : الوزن والحماية الغذائية في الأطفال والبالغين بالولايات المتحدة الأمريكية خلال الفترة 2005 - 2008
143	الفصل الثاني عشر : وراثيات تنظيم وزن الجسم
153	الفصل الثالث عشر : التنظيم المركزي للجوع والشبع ووزن الجسم
163	الفصل الرابع عشر : التنظيم الطرفي للجوع والشبع
171	الفصل الخامس عشر : تناول الطعام والاستقلاب
179	الفصل السادس عشر : التنظيم العصبي الصماوي لتوازن الطاقة
189	الفصل السابع عشر : تنظيم السمنة قبل الولادة - دور أنظمة الببتيد الخاصة بالمغذيات الكبيرة
199	الفصل الثامن عشر : علم النفس والبيولوجيا الخاصة بالتذوق
207	الفصل التاسع عشر : المعالجة الجينية بهرمون الليبتين لفرط الأكل و البدانة و الأمراض الاستقلابية و الإدمان .. فرص جديدة
219	الفصل العشرون : الدروس المستفادة من متلازمة برادر - فيلي وتعزيز باثولوجيا الدماغ
229	الفصل الحادي والعشرون : الذيفانات البيئية كمحفزات للسمنة
237	الفصل الثاني والعشرون : الحالة الخاصة بالمشروبات المحلاة بالسكر

249 الفصل الثالث والعشرون : أثر حجم الحصة الغذائية وكثافة الطاقة على الأكل ...

257 الفصل الرابع والعشرون : المحفزات البيئية المحددة للأكل

267 الجزء الثالث : الدراسات والبحوث عن الطعام والإدمان ...

269 الفصل الخامس والعشرون : إدمان الطعام ومعايير التشخيص المرتبطة بالاعتمادية ..

279 الفصل السادس والعشرون : إسهامات التخلق وتطور السلالات في مأزق السمنة
في الوقت الحاضر

289 الفصل السابع والعشرون : إثابة الطعام

299 الفصل الثامن والعشرون : عوز الدوبامين، والأكل و وزن الجسم

315 الفصل التاسع والعشرون : الجينات و دائرة المكافئة كمنبئات لسلوك الأكل
واكتساب الوزن

325 الفصل الثلاثون : الهرمونات، الجوع والإدمان على الطعام

335 الفصل الحادي والثلاثون : الشراهة والانسحاب والرغبة العارمة
نموذج حيواني للإدمان على السكر

347 الفصل الثاني والثلاثون : بؤار الرغبة العارمة للسكر في النماذج
الحيوانية

359 الفصل الثالث والثلاثون : حب الطعام مقابل الرغبة في تناوله بالنسبة
للشهية لدى الإنسان .. علاقة ذلك بالرغبة العارمة،
فرط الاستهلاك و"إدمان الطعام"

367 الفصل الرابع والثلاثون : السيكولوجيا الخاصة بالرغبة العارمة لتناول الطعام ...

377 الفصل الخامس والثلاثون : هل السكر مسبب للإدمان مثل الكوكايين ؟

389	الفصل السادس والثلاثون : الكافيين و الإدمان و استهلاك الطعام
399	الفصل السابع والثلاثون : التأثيرات بين التدخين والأكل و وزن الجسم
407	الفصل الثامن والثلاثون : التأثير بين استهلاك المشروبات الكحولية والأكل و الوزن
415	الفصل التاسع والثلاثون : العلاقات بين إساءة استخدام العقاقير والأكل
435	الفصل الأربعون : الإجهاد والمكافأة .. الشبكات العصبية و الأكل و السمنة
447	الفصل الحادي والأربعون : الموقف العام حول الإدمان كمسبب للسمنة
455	الجزء الرابع : المناهج الإكلينيكية والمقتضيات
457	الفصل الثاني والأربعون : التقييم الإكلينيكي للطعام والإدمان
463	الفصل الثالث والأربعون : المعالجة السيكلولوجية لاضطرابات تعاطي المخدرات
473	الفصل الرابع والأربعون : المعالجة السلوكية للسمنة
483	الفصل الخامس والأربعون : المعالجة الدوائية لاضطرابات الإدمان
495	الفصل السادس والأربعون : المعالجة الدوائية للسمنة .. العلاجات الحالية والمستقبلية ..
509	الفصل السابع والأربعون : المعالجة الجراحية للسمنة
523	الفصل الثامن والأربعون : معالجة إدمان الكحول والمخدرات وصلتها بإدمان الطعام عام 2011
541	الفصل التاسع والأربعون : معالجة اضطرابات الشراهة في الأكل
553	الفصل الخمسون : إدمان الرياضة و النفور .. مقتضيات الأكل و السمنة

561 الفصل الحادي والخمسون : معالجات جديدة للسمنة مستندة على نماذج الإدمان

الفصل الثاني والخمسون : من الخطوط الأمامية .. تأثير إدمان الطعام المعدل على

569 العافية

581 الفصل الثالث والخمسون : من الخطوط الأمامية .. النهج الإكلينيكي للطعام و الإدمان ..

591 الفصل الرابع والخمسون : الطعام والإدمان .. قصة شخصية

599 الجزء الخامس : نهج الصحة العامة ومقتضياته

الفصل الخامس والخمسون : فرض الضرائب على الأطعمة الغنية بالطاقة لتحسين

601 التغذية و الحد من السمنة

619 الفصل السادس والخمسون : معالجة الفوارق المتعلقة بتناول الطعام و السمنة

الفصل السابع والخمسون : هل إعلانات الطعام تغذي عادة تناول السكر لدى

629 الأمريكيين ؟

639 الفصل الثامن والخمسون : التدخلات البيئية لتقليل فرط الأكل لدى الأطفال

649 الفصل التاسع والخمسون : ممارسات التغذية بالمدارس

659 الجزء السادس : المقتضيات القانونية والسياسية

661 الفصل الستون : المقتضيات القانونية والسياسية .. الدعاوى القضائية ...

669 الفصل الحادي والستون : المقتضيات القانونية .. تنظيم المبيعات والتسويق

الفصل الثاني والستون : ما الدروس التي يمكن تعلمها من مكافحة الكحول

679 لسياسة الطعام ؟

689 الفصل الثالث والستون : الدروس السياسية التي تم تعلمها من التبغ

701 الفصل الرابع والستون : الدروس المستفادة من سياسة المخدرات

الفصل الخامس والستون : السياسة العالمية التي تؤثر على النظام الغذائي

715 والسمنة

727 الجزء السابع : التعليقات الختامية

الفصل السادس والستون : الطعام والإدمان .. المقتضيات العلمية و الاجتماعية

729 و القانونية والتشريعية

745 المراجع :

ملحوظة هامة

هذا الكتاب الذي بين أيدينا يحتوي على ملحقات باللغة الإنجليزية التي وردت في الكتاب الإنجليزي كما يلي :

- Contributors.

- Acknowledgment.

وتم وضعها في الصفحات الأخيرة للنسخة العربية المترجمة.