

***Poster 10. - Prehrambeno ponašanje – jednostavna matematika ili multifaktorijalni kompleksni model?***

Saida Rezaković<sup>1</sup>, Fadila Kulenović<sup>2</sup>, Mima Georgieva<sup>3</sup>, Mirjana Pavlič<sup>4</sup>, Lidija Počanić<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Poliklinika “Eskulap” - Poliklinika za internu medicinu, dermatologiju i venerologiju, neurologiju, psihijatriju, kirurgiju, ginekologiju, urologiju, otorinolaringologiju te fizikalnu medicinu

<sup>2</sup>Odjel za duševne bolesti, Opća bolnica "Dr Josip Benčević"

<sup>3</sup>Odjel za kardiovaskularne bolesti, Služba interne medicine, Opća Bolnica Zabok

<sup>4</sup>Odsjek za endokrinologiju i metabolizam, Odjel interne medicine, Sveučilište Britanske Kolumbije

<sup>5</sup>Klinička bolnica Dubrava

Cilj: Prikazati kako procesuirana hrana mijenja prehrambeno ponašanje djelujući na sustav nagrade.

Uvod: Prehrambeno ponašanje je kompleksno i multifaktorijalno. Od vanjskih utjecaja bitni su demografski i obiteljski utjecaji, stupanj zdravstvene prosvijećenosti, osobna etička pitanja, dostupnost, kvaliteta i cijena hrane te aktualni društveni trendovi. Upravo su ovi čimbenici razlogom različite incidencije i prevalencije prekomjerne tjelesne težine i pretilosti u različitim društvima, tradicionalnim i ruralnim naspram razvijenih i industrijaliziranih zemalja. Osim vanjskih utjecaja, prehrambeno ponašanje se oblikuje i unutar inherentnih neuralnih krugova koji se nalaze se u prefrontalnoj i limbičkoj regiji, a uključuju sustav nagrade, samokontole, učenja i odlučivanja. Palatabilna hrana, koja uključuje namirnice bogate zasićenim masnoćama i jednostavnim ugljikohidratima, mijenja regulaciju apetita modulirajući odgovor na signale za glad i sitost, te aktivirajući sustav nagrade. Na taj način palatabilna hrana predstavlja prirodnu nagradu koja izaziva značajnu sinaptičku modifikaciju mezolimbickog dopaminergičkog sustava. Dopamin (DA) regulira emocionalno i motivacijsko ponašanje kroz mezolimbicki dopaminergični put. Radiološke imaging metode pokazuju kako nakon unosa palatabilne hrane se povećava koncentracija neurotransmitera kao i cirkulacija u područjima mozga odgovornim za hedonistički osjećaj užitka. Promjene u DA mezolimbickoj neurotransmisiji modificiraju odgovor na različite vanjske stimulse povezane

s ponašanjima koja su usmjerena nagradi. Opisani procesi dovode do razvoja ovisničkog ponašanja, osjećaja užitka i žudnje, prema namirnicama koje djeluju kao stimulus. Nadalje, dugotrajnom konzumacijom ovih namirnica dolazi do stvaranja neuroadaptivnih mehanizama u središnjem živčanom sustavu, koji se razvijaju kao zadnja faza ovisničkog prehrambenog ponašanja. Upravo ovaj koncept može objasniti razlog česte neuspješnosti restriktivskih dijeta i velikih teškoća u promjeni prehrambenih navika u pretilih osoba.

**Zaključak:** Postoji sve više dokaza da visoko procesuirana hrana posjeduje adiktivna svojstva. Razumijevanje kompleksnosti modeliranja prehrambenog ponašanja je nužno kod uspostavljanja kognitivne kontrole pri mijenjanju prehrambenih navika.

**Ključne riječi:** prehrambeno ponašanje, prekomjerna tjelesna težin, pretilost