



บทความออนไลน์

วิทยาศาสตร์ของ เครียด – กิน – อ้วน

ในทางวิทยาศาสตร์พบว่า ความเครียดเรื้อรังส่งผลให้มีการหลั่งของฮอร์โมนคอร์ติซอล หรือฮอร์โมนเครียด และฮอร์โมนเกรลิน หรือฮอร์โมนหิว ซึ่งส่งสัญญาณไปยังสมองส่วนควบคุมความหิวให้สั่งการเพิ่มความต้องการอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารไขมันสูง น้ำตาลสูง แคลอรีจัดเต็ม เค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต ไอศกรีม และบิงซู จึงเป็นคอมฟอร์ตฟู้ดที่หลายคนโหยหายามเครียด

เวลานึกถึงการลดน้ำหนัก หรือการดูแลน้ำหนักตัวให้คงที่ ไม่สูงขึ้นทุกปีตามตัวเลขอายุ เรามักนึกถึงการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ยังมีตัวละครลับอีกหนึ่งตัวที่สำคัญไม่น้อย แต่คนมักมองข้ามไปในเรื่องของกรดน้ำหนักร

‘ความเครียด’ หรือ ‘Stress’ เป็นตัวละครลับที่หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัว ทั้งในขาขึ้นและขาลง

เมื่อคนเรานั่งอยู่ในสถานการณ์ที่ชวนเครียด สมองส่วนที่ถูกกระตุ้นเป็นอันดับแรกคือ อะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งจะส่งต่อสัญญาณความเครียดนั้นไปยังสมองส่วน ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ที่พร้อมจะสั่งการให้ระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก ทำงาน

ระบบประสาทอัตโนมัติที่อยู่เหนือการควบคุมของเรานั้นมี 2 ระบบด้วยกัน คือ ซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก (ขออนุญาตเรียกเขาด้วยชื่อเล่นว่า ซิม กับพาราซิม แล้วกันนะคะ) ซิมนั้นเปรียบเสมือนคันเร่งรถที่คอยเร่งให้ร่างกายเราพร้อมจะพุ่งทะยานออกไป ในขณะที่พาราซิมไม่ต่างกับเบรกที่คอยชะลอให้เครื่องเบาลง ช้าลง คั่นเร่งกับเบรกจึงทำงานสลับกันไป เร่ง-เบรก เบรก-เร่ง ตามธรรมชาติตลอดเวลา

เมื่อความเครียดเข้ามาในชีวิต ซิมหรือระบบคันเร่งจึงถูกกระตุ้นราวกับรถที่ถูกเบิ้ลเครื่อง ส่งผลให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญอย่างสมอง กล้ามเนื้อ และหัวใจเอง จึงหวนในการหายใจเร็วขึ้น เพื่อให้ออกซิเจนถูกลำเลียงเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น ระดับน้ำตาลถูกปล่อยออกมาในกระแสเลือดมากขึ้น เพื่อให้สมองพร้อมนำไปใช้งาน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ความเครียดในแบบปัจจุบันทันด่วน โดยเฉพาะความเครียดที่เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย จึงมักส่งผลให้เรา กินอะไรไม่ลง ไม่อยากอาหาร แต่ความเครียดแบบเรื้อรังนั้น ส่งผลต่อร่างกายแตกต่างกันไป โดยพบว่า ความเครียดเรื้อรังที่เป็นลักษณะความเครียดทางกายภาพ เช่น การออกกำลังกายที่หนักมากเกินไปเป็นเวลานาน และการเจ็บป่วยเรื้อรัง มักส่งผลให้สมองมีความอยากอาหารลดลง และมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่ส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อลดลง น้ำหนักจึงลดจากการหายไปของทั้งมวลไขมันและมวลกล้ามเนื้อ

ในขณะที่ความเครียดทางจิตใจเรื้อรัง เช่น ออกหัก รัฐบาลทำงานไม่ได้ตั้งใจ ส่งผลให้น้ำหนักมากขึ้นหรือลดลงก็ได้ ขึ้นอยู่กับการตอบสนองต่อความเครียดของแต่ละคนที่ต่างกันไป งานวิจัยในสหรัฐอเมริกา ซึ่งผู้วิจัยได้โทรศัพท์สอบถามกลุ่มตัวอย่าง 2,505 คน พบว่า 44% ของกลุ่มตัวอย่าง มีแนวโน้มจะกินน้อยลงเมื่อเครียด ในขณะที่อีก 39% ตอบว่ามีแนวโน้มจะกินมากขึ้นเมื่อเครียด

สำหรับคนไทยเองนั้น ผู้เขียนได้ทดลองถามกลุ่มตัวอย่างในวิตเตอร์ ผ่านการทำโพลให้โหวตเป็นเวลา 1 วัน มีผู้โหวตทั้งสิ้น 19,915 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 53% เครียดแล้วกินไม่หยุด ในขณะที่อีก 47% ตอบว่า เครียดแล้วกินไม่ลง

ในทางวิทยาศาสตร์พบว่า ความเครียดเรื้อรังส่งผลให้มีการหลั่งของฮอร์โมนคอร์ติซอล หรือฮอร์โมนเครียด และฮอร์โมนเกรลิน หรือฮอร์โมนหิว ซึ่งส่งสัญญาณไปยังสมองส่วนควบคุมความหิว ให้สั่งการเพิ่มความอยากอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารไขมันสูง น้ำตาลสูง แคลอรีจัดเต็ม เค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต ไอศกรีม และบิงซู จึงเป็นคอมฟอร์ตฟู้ดที่หลายคนโหยหายามเครียด

นอกจากความเครียดจะส่งผลถึงความอยากอาหารแล้ว อีกปัจจัยที่สำคัญคือ การกระจายตัวของไขมัน พบว่า ภาวะเครียดเรื้อรังส่งผลให้มีการสะสมของไขมันในช่องท้องมากขึ้น (Visceral Fat) คนที่มีความเครียดเรื้อรัง จึงเสี่ยงต่อการอ้วนลงพุง ซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจ

หากชีวิตเป็นรถ การกดคันเร่งบ้าง ย่อมช่วยให้รถแล่นต่อไปข้างหน้าได้ แต่หากกดคันเร่งค้างนานเกินไป รถก็อาจจะพังได้ในเวลาอันรวดเร็ว ลองสำรวจตัวเองกันดูนะคะ ว่าเรากำลังตื่นผีเอาแต่เหยียบคันเร่งจนประสาทอัตโนมัติซิมพาเรติกทำงานมากเกินไป ฮอร์โมนคอร์ติซอลถูกกระตุ้นจนเสียสุขภาพหรือไม่ ค่อยๆ ผ่อนคันเร่ง ชัยปเท้ามาแตะเบรก ให้เซลล์สมอง กล้ามเนื้อหัวใจ กะบังลม และกล้ามเนื้อลายที่หดเกร็งตลอดเวลาได้ผ่อนคลายบ้าง

รถพังยังซื้อคันใหม่ป้ายแดงได้ แต่หากร่างกายพัง มีเงินมากแค่ไหน ก็หาซื้อตัวคุณคนใหม่ป้ายแดงไม่ได้นะคะ

ภาพ: Shutterstock

พิสูจน์อักษร: ภาวีภา ชันติศรีสกุล

อ้างอิง:



Chao, Ariana M., et al. "Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight." *Obesity* 25.4 (2017): 713-720.

www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat

Harris, Ruth BS. "Chronic and acute effects of stress on energy balance: are there appropriate animal models?." *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 308.4 (2014): R250-R265.

ที่มา <https://thestandard.co/stress-causes-people-to-overeat/>

