

# Уровень зависимости от еды сейчас

Наверняка, многие из вас прошли мой курс по [самодисциплине](#).

В нём, как вы помните, я значительное время посвящаю тому, как **современное питание разрушает дофаминовую систему** и делает нас менее способными к самоконтролю.

В связи с этим, интересно видеть, как за последние годы обновилась наука.

Буду приводить данные из США, так как в странах СНГ такую статистику редко собирают, а о серьезном анализе речи вообще не идёт. *Поэтому прошу вас сделать скидку на разницу в популяциях самостоятельно.*

Во-первых, **потребление "наркоманской еды" возрастает.**

В 2021 году более половины всех калорий американцами потреблялось из [ультра-обработанной пищи](#). Это сахар, рафинированный жир и другие, уничтожающие дофамин вредные штуки. *А ещё ситуация ухудшается с каждым годом.*

Теперь шок-инфа. Неделю назад вышла поразительная [работа](#). Оказывается, целых 13(!) процентов престарелых американцев (от 50 до 80 лет) можно классифицировать как **зависимых от ультра-обработанных продуктов питания.**

*Среди подростков и детей эти цифры доходят до 17%. (!)*

Что имеют в виду ученые? А то, что, если этих бедняг отправить к психиатру, то в тот же день им будут поставлены диагнозы, а лечить их будут как тех, кто зависим от сигарет или алкоголя.

44% всех участников попали под 1+ критериев клинической зависимости, а, **у 17% наблюдались симптомы ломки, при попытке бросить обработанную пищу.**

В общем-то, все те механизмы, о которых я рассказывал в курсе – работают.

Раньше подобные данные ограничивались небольшими клиническими исследованиями **среди людей с лишним весом**. Тогда у них обнаруживали **состояния мозга, характерные для наркоманов**. Однако, кажется, теперь мы значительно расширяем дискуссию, и справедливо приближаемся к широкому признанию некоторых категорий

продуктов **лёгкими наркотиками**.

Однако, даже если вам неприятно думать о еде как о наркотике, не забывайте, что при условии постоянного потребления, ОДИН хот-дог способен уменьшить вашу продолжительность жизни **на 48 часов**, так что причин бросить современную еду – много.

Автор заметки: Глеб

---

Revision #1

Created 27 May 2023 14:18:58 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:03:27 by Тимур