

## **VZROKI ZA DEBELOST**

(Diplomska naloga, Ljubljana: B. Prusnik)

### **a.) Pokvarjen metabolizem za uravnavanje lakote in sitosti**

Možganski del, ki uravnava občutek lakote oziroma sitosti, je hipotalamus. V njem so posebne živčne celice zbrane v različnih jedrih. Eno teh jeder predstavlja center za občutek sitosti, drugo pa center za občutek lakote. Živčne celice v centru za lakoto se vzburijo, ko se krvni sladkor zniža zaradi povečanega nivoja inzulina, ki ga izloča trebušna slinavka in ko se sprostijo še drugi alarmni hormoni. Te celice lahko vzburi tudi vonj po hrani, pogled na hrano, okus po hrani, govor o hrani. Razburjen center za lakoto utiša center za sitost. Po hranjenju se krvni sladkor dvigne in dražljaji ta lakoto izginejo.

Na oba centra vplivajo tudi beljakovinske snovi, ki se sproščajo v možganskih celicah. To so opijati, ki vzburjajo center za lakoto.

Pri nekaterih debelih ljudeh je mehanizem za uravnavanje lakote oziroma sitosti v okvari.

### **b.) Hormonski vzroki**

Hormonske spremembe, ki vplivajo na debelost so:

- Zmanjšano delovanje žleze ščitnice, ki bolj povzroča zabuhlost oziroma zateklost kot pa debelost;
- Povelano izločanje glukokortikoidov iz skorje nadledvične žleze povzroči nabiranje maščobe okrog bokov in na trebuhu
- Tumori, ki izločajo inzulin so redki, povzročajo pa večanje občutka lakote. Potrebno jih je kirurško odstraniti.
- Sploni hormoni vplivajo na razporeditev maščevja in mišičnega tkiva. Moški spolni hormoni spodbujajo tvorbo skeleta in mišičja. Ob njegovem pomanjkljaju pa se maščoba pri moških kopiči na bokih, stegnih in trebuhu.
- Ženski spolni hormoni imajo tudi vlogo pri uravnavanju telesne teže. Debelost je pri ženskah pogostejša kot pri moških, pojavlja pa se posebno ob spremembah delovanja spolnih hormonov v puberteti in klimakteriju. Telesna teža niha tudi z menstrualnim ciklom, tako kot se spreminjajo tudi spolni hormoni. Pred menstruacijo telesna teža lahko poraste. Ta teža poraste na račun povečane ješčosti v drugi polovici menstrualnega cikla in na račun tkočine, ki se zadržuje v telesu.

### **c.) Dednost**

Človek ima že ob rojstvu določene posamezne telesne značilnosti, način presnove in nekatere druge lastnosti. Ker podedujemo telesne značilnosti, kot so morfološke značilnosti in z njimi povezane fiziološke lastnosti telesa, podedujemo tudi dovzetnost za razvoj debelosti. Ta dovzetnost je odvisna od tipa postave in metabolizma. Ljudje s prevladujočim ektomorfnim tipom postave so suhi, brez izraženega mišičnega tonusa, prenizko teži in zelo hitrim metabolizmom. Ob vnosu hrane se ne zredijo in zelo težko pridobijo na teži. Ljudje z mezomorfnim

tipom postave imajo simetrično grajeno telo z močno izraženim mišičnim tonusom. Predstavniki endomorfov imajo močno grajen kosti, velikomaščobnega tkiva okoli bokov in trebuha. Oblika pri ženskah spominja na hruško, pri moških pa na jabolko. Imajo počasno presnovo in so nagnjeni h kopičenju maščob. Podedovana debelost, ki se prenaša samo z geni, je izrazito redka. Običajno jo spremljajo motnje v spolnem in intelektualnem razvoju.

#### **d.) Dejavniki okolja**

- Privzgojene navade; družinske navade v rani mladosti navajajo na določen način hranjenja in vedenja ter vodijo ob prirojeni dovzetnosti k debelosti. V družini, kjer sta mati in oče debela, bo skoraj gotovo (v 80% primerov) debel tudi otrok.
- Prehranjevalne navade; preveliki dnevni obroki hrane, prepogosto uživanje sladkarij, mastne hrane, alkohola (je zelo kaloričen, povečuje izločanje prebavnih sokov in apetit), sladkih napitkov,... Človek, ki je navajen ob določenem času ali ob določenih situacijah jesti, bo postal v taki situaciji lačen, čeprav ni notranje potrebe po hrani (pogojni refleksi).
- Telesna neaktivnost; če smo telesno neaktivni, se hrana, ki jo zaužijemo, ne porablja za energijo, ampak se kopiči v obliki maščob. Telesna aktivnost in dieta poleg debelosti zmanjšujeta tudi moč dejavnikov, ki povečujejo možnost nastanka koronarnih bolezni.
- Kajenje; nikotin preprečuje lipolizo v maščevju.

#### **e.) Psihični vzroki**

Psihična napetost in stresne situacije, ki jo lahko povzročajo, so pogosto vzrok prekomernega uživanja hrane. Psihični vzroki niso neposredni vzroki za nastanek debelosti. Psihična napetost, ki jo povzročajo stresne situacije, lahko vodijo le k zatekanju k hrani, ki predstavlja tolažbo.