

Poster 2. - Hrana s visokim glikemijskim indeksom - hormonalni koncept ovisničkog modela prehrane

Saida Rezaković¹, Fadila Kulenović², Mima Georgieva³, Mirjana Pavlič⁴, Lidija Počanić⁵

¹Poliklinika "Eskulap" - Poliklinika za internu medicinu, dermatologiju i venerologiju, neurologiju, psihijatriju, kirurgiju, ginekologiju, urologiju, otorinolaringologiju te fizikalnu medicinu

²Odjel za duševne bolesti, Opća bolnica "Dr Josip Benčević"

³Odjel za kardiovaskularne bolesti, Služba interne medicine, Opća Bolnica Zabok

⁴Odsjek za endokrinologiju i metabolizam, Odjel interne medicine, Sveučilište Britanske Kolumbije, ⁵Klinička bolnica Dubrava

Cilj: Prikazati utjecaj namirnica s visokim glikemijskim indeksom (GI) i složenih hormonalnih procesa na razvoj ovisničkih prehrambenih modela ponašanja.

Uvod: U većini industrijskih zemalja u kojima pretilost poprima epidemijske razmjere, svakodnevna prehrana je temeljena pretežito na unosu namirnica s visokim GI koji uključuju namirnice od bijelog brašna i bijelog šećera, žitarice, mahunarke te povrće bogato škrobom (krumpir). Važnost GI je u razumijevanju utjecaja prehrane na hormonskoj razini nasuprot percepciji namirnica isključivo kroz njihovu kalorijsku vrijednost. To najbolje pokazuje "francuski paradoks", smanjena incidencija kardiovaskularnih bolesti među francuskom populacijom, unatoč prehrani temeljenoj na namirnicama visokih kalorijskih vrijednosti. Ova pojava se objašnjava ne samo antioksidativnim učinkom resveratrola (polifenola u vinu) već i prosječno maloj konzumaciji namirnica s visokim GI. Pretežito inzulinotropna prehrana zapadne civilizacije dovodi do postprandijalnog porasta inzulina te nagle hipoglikemije i osjećaja intenzivne gladi koja se javlja unutar 4-5 sati nakon obroka. Intenzivna glad uzrokuje i povišenje kortizola, hormona stresa koji dodatno pojačava osjećaj žudnje za hranom. Upravo ove nagle i složene hormonalne promjene dovode do konzumiranja prevelikih količina hrane i to većinom ponovnog unosa namirnica s visokim GI, koje brzo uspostavljaju razinu glukoze u krvi. Istraživanja ukazuju i kako postoji predispozicija za izraženije hormonalne promjene kod pretilih osoba u odnosu na osobe s optimalnom tjelesnom težinom, a koje doprinose stvaranju ovakvog ovisničkog obrasca ponašanja. Sam koncept ovisnosti o hrani s visokim GI još uvijek je kontroverzan i nedovoljno razjašnjen. Ipak, upravo bi ovi složeni hormonalni mehanizmi mogli objasniti daljnji porast pretilosti u razvijenim zemljama, usprkos razvijenim javnozdravstvenim kampanjama o svim rizicima prekomjerne tjelesne težine.

Zaključak: Razumijevanje složenih hormonalnih procesa koji utječu na izbor namirnica i način prehrane mogu značajno pridonijeti u mijenjanju prehrambenih navika te razvoju novih preventivnih mjera u cilju smanjenja prevalencije pretilosti koja je u većini razvijenih zemalja i dalje jedan od glavnih uzroka morbiditeta i mortaliteta.

Ključne riječi: glikemijski indeks, pretilost, hormonalni procesi, ovisnost o hrani