

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ ОРГАНИЗМА

© 2019 Арон Юлия Борисовна
студент

© 2019 Налимова Марина Никлаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: aronulia@gmail.com

Ключевые слова: похудение, психо-эмоциональное состояние, гормональный фон, гормон радости, адреналин, кортизол, серотонин, процесс жиросжигания, аппетит, физические нагрузки.

В статье освещена проблема взаимосвязи эмоциональной активности человека и снижения веса, выделены условные группы гормонов, отвечающих за определённое психо-эмоциональное состояние и наиболее влияющих на процесс жиросжигания. Авторами наиболее подробно была рассмотрена взаимозависимость настроения при выработке определённых гормонов и чувства голода, физической активности.

Тема похудения, а именно здоровое приведение организма в нормальную форму, всегда была актуальна. А учитывая последние тенденции современного общества во всём мире, когда желание обрести не худощавое, а спортивное и стройное тело вновь стало набирать обороты, данная тема ещё больше актуализировалась

Человеческий аппетит, с точки зрения нейронаук, есть результат сложного и многопланового взаимодействия различных гормонов и нейрогормонов, изучение которого идет полным ходом и все же достаточно далеко от завершения¹. Физическое состояние человека напрямую зависит от его нервной системы, психического и эмоционального состояния. Это определяется, прежде всего, гармонами, которые обеспечивают корреляционную зависимость между эмоциональным фоном и физическим самочувствием.

Однако необходимо уточнить, что не все гормоны активно обеспечивают тот уровень эмоциональной активности, который влечёт за собой сжигание жира в организме и, как следствие, похудение.

Гормоны можно разделить на две условные группы: гормоны "положительного заряда" и гормоны "отрицательного заряда". Среди гормонов "положительного заряда" или гормонов счастья выделяются: дофамин, серотонин и эндорфин². Данные гормоны вырабатываются при любом приятном действии, совершение которого ведёт к получению удовольствия человеком. Однако зачастую самый короткий путь к получению удовольствия - приём вкусной, но очень вредной еды, причём в достаточно больших количествах. Зависимость от еды во многих случаях происходит из-за недостатка этих самых гормонов радости. Чтобы процесс похудения шёл активно необходимо найти альтернативные вредной еде источники удовольствия. Среди этих источников самым оптимальным для процесса похудения можно считать занятия спортом. Во время занятий спортом вырабатывается достаточное количество эн-

дорфина, серотонина и дофамина, в следствии чего не приходится восполнять недостаток гормона лишним приёмом пищи³. Кроме того, в результате локального социального опроса среди студентов в объёме 100 человек было выявлено, что после хороших физических нагрузок настроение действительно повышается и нет желание съесть лишнюю порцию еды, чувство голода пропадает. Соответственно, физические нагрузки обеспечивает мультипликативный эффект: помимо прямого воздействия на физическую форму тела, они обеспечивают так называемую сбалансированность человеческого аппетита, не позволяя употребить лишние калории, что ускоряет процесс похудения.

Несколько обособленно можно отметить гормон адреналин, который вырабатывается в стрессовой ситуации и помогает мобилизовать силы человека и скрытые резервы организма. Однако выброс адреналина чаще всего сопровождается вдруг возникшим чувством тревожности или излишней эмоциональной возбудимости. Данный гормон также выделяется при физических нагрузках, помогает "потратить" большее количество энергии и на недолгий период притупляет чувство голода. Однако появлений той самой тревожности и перевозбудимости может возникнуть дефицит дофамина и серотонина, которые отвечают за гармоничное, уверенное и удовлетворённое самоощущение. Поэтому зачастую у людей после занятия каким-либо экстремальным видом спорта (например, после прыжка с парашютом) или после какой-то стрессовой ситуации возникает желание съесть что-то сладкое, чтобы засчёт глюкозы вновь выработался гормон радости. Поэтому адреналин можно назвать смежным между гормоном "положительно" и "отрицательно" зарядов.

Среди гормонов, обеспечивающих человека плохим настроением, выделяются тироксин и кортизол. Дисбаланс уровня данных гормонов ведёт к появлению излишней тревоги (которая также появляется при выбросе адреналина), повышению возбудимости, неврозу, депрессии, общему упадку сил и плаксивости. В таком эмоциональном состоянии чувство голода притупляется или не ощущается вообще в виду общей заторможенности организма, поэтому многим свойственно терять вес при стрессовых ситуациях. Однако данный процесс имеет недолгосрочный эффект. Затем организм вновь начинает нуждаться в выработке "положительных" гормонов, и в долгосрочной перспективе такое эмоциональное состояние приведёт скорее к набору весу⁴. Отложение жира, преимущественно в области живота, обуславливается действием кортизола, уровень которого повышен при хроническом стрессе и депрессивных расстройствах. Поступление в организм углеводов (сахара, например), употребление которых свойственно всем людям при депрессивных состояниях, автоматически приводит к "выбросу" поджелудочной железой гормона инсулина. Задача этого гормона в том, чтобы изъять из крови лишний сахар (глюкозу). Серотонин же дает чувство насыщения. Если серотонина мало, то требуется все большее и большее количество инсулина, а значит больше сладкого⁵.

Данная зависимость подтверждает положительное влияние гормона серотонина на похудение. Соответственно, положительное настроение и его эмоциональное проявление так или иначе будет способствовать притуплению излишнего чувства голода, сгоранию имеющихся в организме сахаров, отсутствию желания восполнить нехватку удовольствия приёмом вредной и сладкой пищи.

Однако если рассмотреть такую форму проявления плохого настроения как плачь, то наблюдается положительное влияние на жиросжигание в организме.

Во - первых, во время сильного эмоционального плача (плача "навзрыд") учащается дыхание, увеличиваются сокращение грудной клетки и мышц брюшной области. А так как во время похудения процесс жиросжигания обеспечивается именно распадом жировых масс на углекислый газ и воду, такое "возбужденное" и учащённое дыхание только способствует снижению веса. Именно поэтому во многих восточных культурах неотъемлемой частью приведения организма в здоровую форму являются дыхательные практики.

Во - вторых, парадокс плача заключается в его положительном эффекте. Плач, являясь ответной реакцией организма на стрессовую ситуацию, влечёт за собой моральное облегчение и, соответственно, эмоциональное спокойствие, способствуя при этом выработке необходимых гормонов радости: дофамина и серотонина. Стрессовую ситуацию не приходится заедать.

Взаимосвязь психо-эмоционального состояния человека и процесса похудения очевидна. Преимущественно положительное влияние оказывает гормон хорошего настроения - серотонин. Его выработка необходима для положительного настроения и гормонального самоощущения и, прежде всего, для физического самоощущения и приведения организма в нужную форму.

¹ Бадертдинов Р. Р. Нейрофизиологические и эволюционные основы регулирования пищевого поведения // Молодой ученый. - 2014. - № 3. - С. 767-772.

² Верин В. К., Иванов В.В. Гормоны и их эффекты: Справочник. - СПб: ООО "Издательство ФОЛИАНТ", - 2012. - 136 с.

³ Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., - 2005. - 231 с.

⁴ Калинин О. Б., Мельников В. А. Эффективность коррекции массы тела пациенток с синдромом поликистозных яичников и ожирением // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2009. - №1(5).

⁵ Загребяева О. Ю. Роль серотонинергической системы в развитии ожирения. // Медицинские новости. - 2016. - №4. - С. 15-17.

THE INFLUENCE OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE ON THE PROCESS OF WEIGHT LOSS OF THE BODY

© 2019 Aron Yulia Borisovna
Student

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer

Samara State University of Economics
E-mail: aronulia@gmail.com

Keywords: weight loss, psycho-emotional state, hormonal background, the hormone of joy, the adrenaline, the cortisol, the serotonin, fat-burning metabolism, appetite, physical activity.

The article highlights the problem of the relationship of human emotional activity and weight loss, identifies conditional groups of hormones that are responsible for a certain psycho-emotional state and most strongly affect the process of fat burning. The authors examined in more detail the interdependence of mood in the production of certain hormones and feelings of hunger, physical activity.