



Пищевая зависимость и психология переедания

Федина Е. А.¹, Тимофеева Ю. Н.²

¹ Иркутский государственный университет — Юридический институт, Иркутск, Россия

² Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 07.09.2018
Опубликовано: 30.09.2018

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

переедание, анорексия, булимия, пищевая зависимость, аддикция.

АННОТАЦИЯ:

Пищевая зависимость, проблемы, связанные с нарушением пищевого поведения, были и продолжают оставаться актуальными на протяжении всей истории развития человечества. Поэтому многие физиологи и психологи на протяжении многих лет пытаются решить эту проблему. Современные представления о природе нарушений пищевого поведения свидетельствуют о целом ряде факторов риска: генетических, социальных, психологических, семейных и личностных. Недовольство своим телом приводит к использованию различных методов похудения, которые, без консультации со специалистом, могут быть не только неэффективны, но и вредны для здоровья.

Food addiction and the psychology of overeating

Fedina E. A.¹, Timofeeva Yu.N.²

¹ Irkutsk State University — Law Institute, Russia

² Irkutsk State Medical University

ARTICLE INFO:

Received: 07.09.2018
Accepted: 30.09.2018

KEYWORDS:

overeating, anorexia, bulimia, food addiction, addiction.

ABSTRACT:

Food addiction and problems related to eating disorders have been and continue to be relevant throughout the history of human development. Therefore, many physiologists and psychologists have been trying to solve this problem for many years. Modern ideas about the nature of eating disorders indicate a number of risk factors: genetic, social, psychological, family and personal. Dissatisfaction with your body leads to the use of various methods of weight loss, which, without consulting a specialist, can be not only not effective, but also harmful to health.

CITATION

Федина Е. А., Тимофеева Ю. Н. Пищевая зависимость и психология переедания // Живая психология. — 2018. — Том 5. — № 3. — С. 267–274. — doi: [10.18334/jp.5.3.39454](https://doi.org/10.18334/jp.5.3.39454)

Fedina E. A., Timofeeva Yu.N. (2018) Pischevaya zavisimost i psikhologiya pereedaniya [Food addiction and the psychology of overeating]. *Zhivaya psikhologiya*, 5(3). — 267–274. doi: [10.18334/jp.5.3.39454](https://doi.org/10.18334/jp.5.3.39454)



Введение

Потребность человека в пище на протяжении всей истории человечества является одной из ключевых биологических потребностей. Согласно теории известного американского психолога Абрахама Маслоу, без удовлетворения базовых потребностей необходимых для выживания, человек не может перейти к удовлетворению потребностей более высокого уровня — потребностей социальных [9] (Maslow, 2008).

В современном обществе пищевое поведение человека порой является средством разрядки психоэмоционального напряжения, источником чувственного наслаждения, а порой становится самоцелью. Прием пищи может выступать элементом общения, если он связан, например, с пребыванием в коллективе, с общением с друзьями и родственниками, фактором самоуважения, когда первостепенную роль играют представления о престижности пищи и о соответствующей «солидной» внешности пищи.

Всем рано или поздно приходилось сталкиваться с известным риторическим вопросом «Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?». Есть мнение, что в нем закреплён дуализм отношения людей к пище, возможно, заложенный в самой природе человека и истории человечества.

Не всякая мода полезна

Проблема нарушений пищевого поведения, такие как «анорексия» и «булимия», в настоящее время считается очень популярной и ультрасовременной, однако не будем забывать множество исторических примеров, многие из которых уходят корнями далеко в античные времена. В качестве наиболее ярких примеров можно привести «аскетизм», считавшийся добродетелью древнегреческой Спарты, и «гедонизм» древнего

Рима. Именно мода и увлечение диетами считаются важнейшими современными спусковыми механизмами для нарушений пищевого поведения (НПП). Выделяют три основные формы НПП: нервную анорексию, нервную булимию и компульсивное переедание.

Согласно трактовке, приведенной в «Большом психологическом словаре», «анорексия невротическая (*anorexia nervosa*; от греч. *an* — отрицат. частица + *orexis* — аппетит) — невротический синдром, наблюдающийся в основном у девочек-подростков и девушек, характеризующийся отказом от пищи, отсутствием аппетита и сопровождающийся утратой веса, аменореей, изменением привычек, постоянной гиперактивностью. Заболевание связано с поведенческими и психическими расстройствами. При неправильном лечении имеет место высокая смертность (5–20%) вследствие дистрофических расстройств как результат крайнего истощения» [1] (Mescheryakov, Zinchenko, 2003). Нервная булимия («бычий голод») также связана с борьбой с лишним весом, сопровождающейся приступами переедания и различными видами очищения (*purging*), являясь, по сути дела, вариантом развития нервной анорексии. Компульсивное переедание, иначе называемое «пищевым пьянством», является реакцией на стресс и приводит к психогенному ожирению [1].

Итак, проблема переедания существует в обществе на протяжении многих лет. Нам чаще всего кажется, что, мы переедаем потому, что еда действительно хороша и безумно вкусна, или потому, что мы на самом деле голодны. В действительности два этих фактора в последнюю очередь влияют на то, сколько люди едят. На самом деле причины, по которым люди не могут вовремя остановиться во время приема пищи или едят слишком часто и «не то, что нужно» гораздо глубже. Если нет ничего, что помешало бы



нам схватить что-нибудь поесть, мы просто продолжаем делать это, пока что-то (проблемы со здоровьем, например), или кто-то по-настоящему близкий не скажет нам остановиться. Как самому сказать себе стоп и не превратиться в «бездумный контейнер для еды». Так, по мнению Б. Ю. Приленского, на доклиническом этапе развития пищевой зависимости выделяют несколько стадий формирования аддиктивных пищевых реакций (повышение толерантности к количеству съедаемой пищи, потеря контроля над количеством пищи, утрата ситуационного контроля и т. д. [10] (Prilenskiy, 2008).

Чтобы тарелки были большими...

Многие физиологи и психологи годами пытаются решить эту проблему. Среди них немало по-настоящему полезных и интересных. Вот, например, некоторые факты из исследования, проведенного Брайаном Вансиком, автором книги *Mindless Eating*. «Почему мы съедаем больше, чем нужно». Брайан является профессором маркетинга в области прикладной экономики и управления в Корнельском университете, где он руководит лабораторией продуктов питания и брендов. Он занимается маркетингом продуктов питания и уверен в том, что именно маркетологи заставляют нас съесть как можно больше. Брайан Вансик выделяет ряд факторов, влияющих на подсознание человека и заставляющих нас переесть.

Итак, *фактор номер один* — разнообразие. Было установлено, что люди съели на 40% больше, если им было предложено выбирать из шести различных сортов конфет, чем, если бы они выбирали из четырех сортов.

Второй фактор — больше видеть, больше есть. Готовых продуктов (например, печенья) из большой упаковки съедается больше, чем из малень-

кой, другими словами, открыв упаковку орешков или крекеров и усевшись с ней перед телевизором, мы доедим ее до конца с той же долей вероятности, что и маленькую.

Третий фактор — аппетитные названия. Красивые и аппетитные названия продуктов стимулируют желание съесть больше. Так, согласно исследованию Вансика, продажи в одном из кафетериев увеличились на 27% после того как он предложил им просто поменять названия десертов и закусок, оставив прежний ассортимент. Так, вместо «Шоколадный торт» в меню появился «Бельгийский воздушный десерт с шоколадом», а «Рыбное филе» превратилось в «Нежное филе палтуса со сливками».

Фактор четвертый — размер тарелки. Здесь все очень просто люди использующие плоские тарелки меньшего диаметра, съедают меньше.

Фактор пятый — форма тарелки. Здесь задача усложняется и если в случае с плоскими тарелками дело только в диаметре, то в случае с глубокой посудой в игру вступают так называемые «боул» формы от английского bowl — чашка или миска шарообразной формы. Так, исследование показало, что и еда, и напитки из глубокой посуды с раздутыми

” **Мода и увлечение диетами считаются важнейшими современными спусковыми механизмами для нарушений пищевого поведения.**

Fashion and enthusiasm for diets are considered the most important modern trigger mechanisms for eating disorders.



” Пищевая промышленность — это, прежде всего, бизнес.

The food industry is, above all, a business.

шарообразными формами употребляются в большем количестве, чем из посуды с зауженными формами.

Фактор шестой — «плохие соседи». Люди ели больше, когда они сидели за столом с кем-то, кто ел быстро, и наоборот, ели меньше, если «сосед» ел медленно.

Фактор седьмой — «последствия трапезы». Люди съедают меньше куриных крыльев или мяса и рыбы, если могут видеть кости от мяса или рыбы, которые они уже съели, чем если бы кости были убраны или если бы это изначально было филе.

Фактор восьмой — «здоровая пища». Человек способен съесть гораздо больше, если ему внушить, что пища «правильная» или, например, если ресторан или кафе позиционирует себя как заведение здорового питания, чем если он знает, что это ресторан «быстрого питания».

Еще один фактор, заставляющий нас съесть больше, чем это необходимо для обеспечения всех жизненно важных процессов в организме сводится к психологическим причинам, уходящим корнями в древние времена, но все еще задерживающимся глубоко внутри нас. До рассвета цивилизации люди ели тогда, когда была возможность, например, после добычи крупного животного, ели много и впрок, так как не знали, когда возможность поесть представится вновь. Голод был одним из главных факторов, движущих людьми, заполняя живот, они боролись со стрессом. Несмотря на тысячелетия, проблема «заедания стресса» актуальна как никогда и сегодня. Мы едим,

когда нервничаем, переживаем, злимся, радуемся или просто скучаем. Однако следует заметить, что в любой из этих ситуаций непреодолимая тяга к еде возвращается преимущественно вокруг соленого, сладкого и жирного, довольно редки ситуации, когда, находясь в состоянии стресса, человек испытывает непреодолимую тягу к шпинату, цветной капусте или брокколи.

И пищевой промышленности это хорошо известно! Именно из-за наших пищевых пристрастий и пищевых зависимостей пищевая промышленность строится на трех основных компонентах: соль, сахар, жир. На первый взгляд, не очень аппетитно, тогда присмотритесь внимательнее к тому, что вы обычно едите, уберите из этого списка все, что вы подсолили, поджарили на масле, приправили майонезом, уберите мучные десерты и десерты с кремом и скорее всего, останется не так много.

Один из способов лучше понять причины, по которым мы переели, — это увидеть полный состав продуктов, которые мы потребляем с наибольшим удовольствием. Один или сразу несколько из этих трех ингредиентов, вероятно, станут главным звеном именно для вашей конкретной жажды пищи. Они будут заявлены в качестве трех основных компонентов, которые вы найдете в составе ваших любимых продуктов, тех самых, которые вы чаще всего снимаете с полки в продуктовом магазине и несете домой.

Именно эти три основных пункта, по мнению диетологов, следует сокращать в борьбе за культуру правильного питания. Но поскольку пищевая промышленность это, прежде всего бизнес, а бизнес занимается приумножением капитала и извлечением выгоды, на изменения в работе пищевой индустрии полагаться не приходится [8] (Kunitsyna, 1968).

Следующий психологический фактор, способствующий перееданию, свя-



зан с эмоциональными причинами — еда как награда. По мнению некоторых диетологов, эмоциональные связи с едой — это нормально, поскольку мы вознаграждаемся пищей с момента рождения, в процессе кормления грудью ребенок получает положительные эмоции от контакта с матерью и одновременно от насыщения. Следовательно, чем больше пищи, тем больше положительных эмоций. Однако, существует риск, что по истечении времени эмоциональные связи отойдут на второй план и пища перестанет приносить истинное наслаждение, а переедание просто станет бессмысленной привычкой, на которую мы не обращаем внимания и не пытаемся ее преодолеть.

Немаловажным фактором, способствующим перееданию, является изобилие разнообразных готовых продуктов и блюд, их выбор огромен, реклама сопровождает нас повсюду, мы просто не можем избежать созерцания и запаха пищи. Ученые установили, созерцание и запахи заставляют определенные структуры нашего мозга испытывать чувство голода [3] (*Voznesenskaya, Ryltsova, 1994*).

Итак, переедание и как следствие ожирение может быть связано с различными причинами (психологическими, генетическими и биологическими), хотя и индивидуально для каждого человека. С чем бы ни было связано переедание, со стрессом, бессонницей, депрессией, заманчивой рекламой, или же оно обусловлено отсутствием культуры питания в целом [4] (*Gurvich, 1999*). Пищевая зависимость подобна наркотической, и не только потому, что человеку трудно самому остановиться, но и потому, что от ожирения, диабета и атеросклероза сосудов страдает и погибает еще большее количество людей, чем от тяжелых наркотиков. Важно также помнить, что формулы, используемые пищевой промышленностью, не просто заставляют

покупать нас именно те или иные продукты, но и употреблять их все большими и большими порциями.

Несмотря на то, что мы ежедневно слышим, как люди разных форм и размеров жалуются на свою внешность и избыточный вес, их вес продолжает оставаться отношением их любви и ненависти с едой. Иногда, кажется, не имеет значения, как «совершенный» человек смотрится снаружи — то, как мы относимся к своему телу и к себе, часто не имеет ничего общего с реальностью [5] (*Zakrevskiy, Lifyandskiy, 2003*).

Возведенные в ранг стереотипа понятия о красоте и идеальной фигуре заставляют людей уже в подростковом возрасте «сидеть» на жестких «монодиетах» или следовать правилам типа «хочешь есть — попей водички». Впоследствии такое пищевое поведение приводит к расстройствам метаболизма. Люди становятся одержимыми мыслями о своей внешности, одержимыми «здоровым питанием» и, несмотря на то, что порой прекрасно выглядят, впадают в панику если бывают вынуждены даже разово нарушить режим сбалансированного питания, например, находясь в путешествии и не найдя подходящего ресторана [2] (*Bessesen, Kushner, 2004*).

Многие из «слепых» последователей здорового образа жизни неумело балансируют между здоровым питанием и от-

” Созерцание образов и запахи заставляют определенные структуры нашего мозга испытывать чувство голода.

Contemplation of images and smells cause certain structures of our brain to experience hunger.



сутствием контроля над едой, впадая то в одну, то в другую крайность. Иногда, будучи увлеченными потерей веса и обещая себе, что будут впредь придерживаться нового режима питания, через несколько дней теряют энтузиазм и снова возвращаются к старым привычкам.

Как правило, подобные неудачи связаны с тем, что «адепты» здорового питания не понимают, что происходит внутри их организма, не слушают его, занимаясь изнурительными тренировками, голодая или перенасыщая его белками, жирами или клетчаткой, не до конца осознают даже то, зачем хотят избавиться от килограммов [4]. Кроме того большинство диетических программ универсальны и не учитывают ни образ жизни конкретного человека, ни его физиологические особенности, ни тем более пищевые предпочтения, они также не предназначены для длительного применения, а направлены на быструю потерю веса на определенный период. Повальное увлечение диетами в современном обществе, особенно характерное для женской его половины, порой не способствует поддержанию нормальной массы тела, а лишь подавляет метаболизм за счет навязчивой

привычки постоянно подсчитывать количество калорий и усугублять ситуацию изнурительными физическими нагрузками. К сожалению, такой образ жизни является стрессовым для организма, который, не зная, когда его в следующий раз покормят, начинает не тратить, а накапливать калории, что приводит не к снижению, а к набору веса [7] (*Perre, Bauman, 2003*).

После того как мы разобрались в том, чего делать нельзя, возникает резонный вопрос, а что же тогда нужно делать, чтобы перестать набирать вес? К счастью, диетологи знают ответ и на этот вопрос, но уместно было бы поинтересоваться, а смогу ли я следовать этим трем, казалось бы, простым правилам, смогу ли я сделать их постоянными своими спутниками. Итак, правило первое: ешьте только тогда, когда действительно голодны, для этого прислушивайтесь к себе и научитесь чувствовать разницу между чувством тяги (от скуки, стресса, грусти, привычки, комфорта и т. д.) и истинным чувством голода. Правило второе, чтобы тяга ушла, отвлекитесь, сделайте что-нибудь другое (позвоните другу, выйдите на улицу, сделайте что-то из своего «списка дневных дел»), и тяга пройдет. Подождите, пока вы действительно проголодаетесь, и вознаградите себя чем-то, что вы действительно любите и хотите съесть с удовольствием. Не забывайте о третьем правиле, остановитесь, если насытились, не продолжайте трапезу «по инерции». Для этого вспомните, что объем вашего пустого желудка в норме составляет 0,5 литра, однако при постоянном переедании он способен растянуться до 3 литров и более. Плотная и обильная пища, переполняющая желудок, приводит к тому, что становится тяжело дышать, увеличившийся желудок давит на легкие, на сердце, в результате учащается сердцебиение, появляются одышка, усталость, сонливость. Снизу желудок сдавливает

” **Формулы, используемые пищевой промышленностью, заставляют покупать нас именно те или иные продукты и употреблять их все большими и большими порциями.**

The formulas used by the food industry force us to buy exactly those or other products and use them in bigger portions.



печень, может появиться колющая боль в боку, печень давит на селезенку — орган кроветворения, кровь начинает медленнее циркулировать, человека клонит в сон, в результате энергия, поступившая вместе с жирами и углеводами, не расходуется и откладывается в виде жира. Вследствие регулярного переедания мышечные ткани желудка растягиваются, желудок увеличивается и требует больше пищи для насыщения, человек попадает в замкнутый круг, разорвать который может только он сам. Если вам знакомы эти ощущения, значит, пора уменьшить порцию, но как спросите вы, ведь любимая еда такая заманчивая, не нужно от нее отказываться совсем, просто вернитесь к своей порции через пару часов [6] (*Kislova, 2004*).

Вывод

Современные представления о природе нарушений пищевого поведения свидетельствуют о целом ряде факторов риска: генетических, социальных, психологических, семейных и личностных. Если в предшествующие исторические периоды религиозные нормы и стремление к духовному совершенству часто порождали крайнее стремление к изнурению плоти в виде ограничительного питания, то ныне большое влияние на сознание и образ жизни оказывает мода, стремление к совершенству во внешности и фигуре, что связано с новыми социальными ролями работающих женщин. Недовольство своим телом приводит к использованию различных методов похудения. При этом, compulsивное переедание, или пищевое пьянство, приводящее к ожирению, является одним из социально неприемлемых видов аддиктивного поведения, при котором прием пищи используется в качестве компенсаторного способа нормализации эмоционального фона.

ИСТОЧНИКИ:

1. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. Большой психологический словарь. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003.
2. Бессесен Д. Г., Кушнер Р. Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение. — М.: Бином, 2004.
3. Вознесенская Т. Г., Рыльцова Г. А. Психологические и биологические аспекты нарушений пищевого поведения // Обозрение психиатрии и медицинской психологии, 1994. — № 1.
4. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 1999.
5. Закревский В. В., Лифляндский В. Г. Ваш идеальный вес: полное руководство для тех, кто хочет быть стройным. — СПб.: Весь, 2003.
6. Кислова Е. К. Булимические расстройства при нервной анорексии: Автореферат диссертации канд. мед. наук. — М., 2004.
7. Перре М., Бауман У. Клиническая психология. — СПб.: Питер, 2003.
8. Куницына В. Н. К вопросу о формировании образа своего тела у подростка // Вопросы психологии, 1968. — № 1.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2008.
10. Приленский Б. Ю. [Зависимое пищевое поведение: клиника, систематика, и пути коррекции \(трансперсональный подход\)](#) // Сибирский вестник психиатрии и наркологии, 2008. — № 2(49).

REFERENCES:

- Bessesen D. G., Kushner R. (2004). *Izbytochnyy ves i ozhirenie: profilaktika, diagnostika i lechenie* [Overweight and obesity: prevention, diagnosis and treatment] M.: BINOM. (in Russian).
- Gurvich I. N. (1999). *Sotsialnaya psikhologiya zdorovya* [Social psychology of health] SPb.: Izdatelstvo Sankt-Peterburgskogo universiteta. (in Russian).



- Kislova E. K. (2004). *Bulimicheskie rasstroystva pri nervnoy anoreksii* [Bulimic disorders in anorexia nervosa] M.. (in Russian).
- Kunitsyna V. N. (1968). *K voprosu o formirovanii obraza svoego tela u podrostka* [On the formation of the image of teenager's body]. *Voprosy Psichologii* (Issues of Psychology). (1). (in Russian).
- Maslou A. (2008). *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and personality] SPb.: Piter. (in Russian).
- Mescheryakov B., Zinchenko V. (2003). *Bolshoy psikhologicheskii slovar. Bolshoy psikhologicheskii slovar* [Big psychological dictionary] SPb.: PRAYM-EVROZNAK. (in Russian).
- Perre M., Bauman U. (2003). *Klinicheskaya psikhologiya* [Clinical psychology] SPb.: Piter. (in Russian).
- Prilenskiy B. Yu. (2008). *Zavisimoe pischevoe povedenie: klinika, sistematika, i puti korrektsii (transpersonalnyy podkhod)* [Dependent eating behavior: clinic, systematic and ways of correction (transpersonal approach)]. *Sibirskiy vestnik psikhiiatrii i narkologii*. (2(49)). (in Russian).
- Voznesenskaya T. G., Ryltsova G. A. (1994). *Psikhologicheskie i biologicheskie aspekty naru-sheniy pischevogo povedeniya* [Psychological and biological aspects of eating disorders]. *Yubozrenie psikhiiatrii i med. psikhologii*. (1). (in Russian).
- Zakrevskiy V. V., Lifyandskiy V. G. (2003). *Vash idealnyy ves* [Your ideal weight] SPb.: Ves. (in Russian).

Сведения об авторах:

Федина Елена Анатольевна, кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры международного права,
E-mail: fedinairkutsk38@mail.ru

Тимофеева Юлия Николаевна, старший преподаватель кафедры иностранных языков
E-mail: timofeevaun@rambler.ru

