

از عصر شکارورزی تا امروز

دکتر سید محسن مداح

در تکامل بشر آن چنان بود که همیشه خطر دست نیافتن به غذای کافی انسان شکارورز را تهدید می کرد. بدن اجداد ما از تجربه هزاران سال رو در رویی با قحطی و گرسنگی آموخت تا در روزهای خوش فراوانی شکار با انباشت چربی در بدن، روزهای دشوار نایاب شدن غذا را به سلامت بگذارند. این دست و پنجه نرم کردن مداوم بشر با گرسنگی موجب تکامل حربه های بیولوژیک برای صرفه جویی در تولید و خرج انرژی در بدن شد تا نسل بشر در روزگار سخت تهیه غذا از انقراض نجات یابد؛ سازگاری ها و حربه هایی که امروز در فراوانی و دسترسی آسان به غذا، بالای جان انسان است و بهانه ساز چاقی در عصر نوین. بنابراین از دیدگاه تکاملی، بدن آدمی بدلیل شرایط نامطلوب تغذیه گذشته، عادت به بیان مستمر ژن های مقتصد (thrifty genes) داشته است و هر ناشتای غیر معمول را نتیجه "شکار نافرجام" می داند. تجربه بشر از فراوانی غذا و پُرخوری تنها محدود به چند دهه اخیر است که طی آن رونق کشاورزی و دامداری نوین دسترسی انسان به غذاهای متنوع را آسان کرده است. بدین ترتیب بدن آدمی با کمبود دریافت انرژی بسیار آشنا و سازگار است و راههای مقابله با کمبودهای غذایی و مقاومت در مقابل کاهش وزن را بهتر از راه های تقابل با اضافه دریافت انرژی می شناسد؛ و احتمالاً هزاران سال فرصت لازم است تا بدن به حربه هایی بیولوژیک و موثر، آن چنان که اجداد گرسنه ما را از نیستی نجات داد، دست یابد تا شاید این بار برای خلاصی از این لقمه های اضافه زندگی به دامن رسد.

چرا بخت اضافه شدن وزن بدن در همه یکسان نیست؟

پاسخ افراد مختلف به پُرخوری و تاثیر آن بر افزایش توده چربی بدن یکسان نیست. برخی می توانند با روشن کردن یک سیستم تولید حرارت وابسته به غذا Diet induced thermogenesis، بخشی از انرژی اضافه دریافت شده در یک وعده را به صورت حرارت تلف کنند. شدت و دقت این ساز و کار در هدر دادن اضافه انرژی دریافتی به صورت حرارت، از فردی به فرد دیگر متغیر است. این توانایی ذاتی تحت کنترل سیستم هایی مثل اعصاب سمپاتیک است. بنابراین عجیب نیست که اضافه دریافت انرژی بصورت گه گاه، در همه افراد به یک اندازه بر ذخیره سازی چربی در بدن تاثیر نمی گذارد. علاوه بر این ساز و کار، ساز و کاری دیگری وجود دارد که "جبران دریافت" نامیده می شود، به این معنی که در عده ای که پُرخوران ظاهری در میهمانی ها و دور همی ها خوانده می شوند، در پشت پرده و در روزهای خلوت زندگی بطور خودکار دریافت غذای شان کاهش می یابد، و این مانع افزایش وزن آنان می شود.

فراموش نکنیم که خصوصیت ذاتی بازدهی تولید انرژی در میتوکندری و نیز بازدهی مصرف آن برای اعمال حیاتی بدن هم از فردی به فرد دیگر متغیر است و این موجب می گردد که افراد به ظاهر هم قد و وزن و با فعالیت های بدنی شبیه هم، نیاز پایه متفاوتی به انرژی داشته و در نتیجه نیاز آنان به غذا یکسان نباشد. این خصوصیت های ذاتی مانند سایر صفات بیولوژیک مثل شکل چشم و ابرو، ویژه گی های فردی محسوب شده و تفاوت های افراد در به آسانی چاق شدن یا لاغر ماندن نباید چندان موجب تعجب گردد.