

Дмитрий Брилов

Нейробиология: Почему ты не худеешь!

Дмитрий Брилов
Нейробиология:
Почему ты не худеешь!

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30083817
ISBN 9785449052971*

Аннотация

Научно-популярная статья о сложностях похудения с точки зрения нейробиологии. Она поможет тебе: 1. Понять, почему у тебя не получается похудеть. 2. Что надо делать, чтобы начать худеть. Заставь свой мозг работать на тебя!

Содержание

«ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ХУДЕЕШЬ!»	5
1. «БАНАЛЬНЫЕ» ИСТИНЫ	6
2. НЕМНОГО ИСТОРИИ	7
3. УВИДЕЛ КАЛОРИЮ – СЪЕШЬ!	9
4. ЗЕФИРОВЫЙ ТЕСТ и ТРИЕДИНЫЙ МОЗГ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Нейробиология: Почему ты не худеешь!

Дмитрий Брилов

© Дмитрий Брилов, 2018

ISBN 978-5-4490-5297-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ХУДЕЕШЬ!»

ВСТУПЛЕНИЕ: Современная нейробиология добилась выдающихся успехов в области изучения мозга и мышления, но многое по-прежнему остаётся загадкой, а то, что уже известно крайне сложно, полно парадоксов и очень трудно для понимания большинства людей, не владеющих базовыми знаниями в этой области и специальным терминологическим аппаратом. Поэтому я дам следующую информацию в максимально упрощённом виде.

1. «БАНАЛЬНЫЕ» ИСТИНЫ

В цифровую эпоху знания утратили былую ценность. Имея доступ к интернету, пользователь может без проблем найти информацию по практически любому интересующему его вопросу. Это касается и проблемы похудения. Интернет перегружен статьями и обучающими курсами с самыми различными «чудодейственными методиками», часто противоречащими друг другу.

Наиболее адекватные советы сводятся к правилу: «Меньше ешь, занимайся спортом и похудеешь!».

Казалось бы, всё просто: делай, как надо и получишь результат! Но почему тогда миллионы людей не могут похудеть?

Первое, что приходит на ум: «Лентяи!»

Однако, не всё так просто...

2. НЕМНОГО ИСТОРИИ

116 – 85 миллионов лет назад возник один из наиболее прогрессивных отрядов млекопитающих – **ПРИМАТЫ**.

7 миллионов лет назад в отряде приматов появилось семейство – **ГОМИНИДЫ**.

2,8 миллионов лет назад в семействе гоминид появился род – **ЛЮДИ** (лат. Homo).

300 000 лет назад в роде Люди появился вид – **Человек разумный** (лат. Homo sapiens), мы с вами.

6000 лет назад наши предки создали первые цивилизации-государства Древнего мира.

Только в конце 19 века нашей эры представители Европейской цивилизации смогли подойти к решению проблемы массового голода, **окончательная победа была достигнута к середине 20 века** (голод в СССР: 1921—1922 годов, 1932—1933 годов и 1946—1947 годов). Однако, в других частях мира (например, в Африке) она актуальна и в наше время.

ВАЖНО: На протяжении большей части времени своего существования человек жил в условиях постоянной нехватки пищи!

До середины – конца 19 века рацион среднестатистического жителя Европы был крайне примитивен, скуп и беден мясом. Многие могли позволить себе его только по праздни-

кам, как правило, не чаще раза в месяц. Возможность сытно наесться была поводом для гордости, этим хвастались перед знакомыми....

Современные же люди демонстрируют в социальных сетях свои успехи в похудении, пропагандируют отказ от мяса, сахара и других продуктов. Хотя, многие и сейчас хвастаются едой в инстаграме, и в этом нет ничего предосудительного....

3. УВИДЕЛ КАЛОРИЮ – СЪЕШЬ!

На протяжении миллионов лет наши предки существовали и эволюционно развивались в условиях дефицита калорий. Им приходилось постоянно двигаться и прикладывать максимум усилий, чтобы добыть пищу. Поэтому наше тело научилось экономично тратить и с жадностью принимать калории. Сформировался естественный принцип пищевого поведения: «Увидел калорию – СЪЕШЬ! Потом может не быть!».

Нам достался мозг/тело (деление условно), предназначенный для жизни в условиях нехватки питания. Мы, заточенные именно под такое существование, смогли изменить окружающий мир и сделать своё существование более безопасным, но сами остались такими же, как и были, и это породило новые вызовы....

4. ЗЕФИРОВЫЙ ТЕСТ и ТРИЕДИННЫЙ МОЗГ

В конце 1960-х – начале 1970 годов психолог Уолтер Мишел провёл серию исследований отсроченного удовольствия, названных «зефирным тестом». В ходе эксперимента четырёхлетним детям давали по кусочку зефира и предлагали: либо съесть его сразу, либо подождать пятнадцать минут и тогда получить ещё один кусочек. Кто-то сразу набрасывался на лакомство, а кто-то смог удержаться и получил второй кусочек...

В последующие годы Мишел наблюдал за тем, как сложилась жизнь участников эксперимента, и обнаружил, что у поддавшихся искушению уровень стресса, зависимостей и эмоциональных проблем в среднем был намного выше, чем у тех, кто не съел зефир сразу.

В 2011 году было проведено томографическое исследование мозга участников эксперимента. Основные различия у испытуемых зафиксировали в двух областях: в **префронтальной коре** и **полосатом теле**, когда они пытались контролировать свою реакцию на заманчивые соблазны...

Американский ученый Пол Д. Маклин в 1950-ых годах предложил концепцию триединого мозга: **древний мозг** (мозг рептилии), **средний мозг** (лимбическая система)

и **неокортекс** (кора больших полушарий, сюда же входит префронтальная кора).

Древний мозг (рептильный мозг) – наиболее древний участок головного мозга и центральных отделов спинного мозга. Ему более ста миллионов лет. Если упростить – это наш «внутренний зверь». Он отвечает за выполнение простейших базовых функций организма: дыхание, сон, циркуляция крови, сокращение мышц в ответ на внешнюю стимуляцию. Он же формирует базовые инстинкты и оказывает фундаментальное влияние на поведение. Это инстинкт размножения, защита своей территории, агрессия, желание всем обладать и всё контролировать, следование шаблонам, имитация, обман, борьба за власть, стремление к иерархическим структурам, ритуальное поведение, доминирование над меньшинством. Ему присущи хладнокровное поведение, отсутствие сопереживания, безразличие к последствиям наших действий относительно других людей.

Это наш «автопилот и защитник» в одном лице, действующий по принципу: «Бей, беги или замри!» и всегда находящийся в режиме «обороны». Необходимый для немедленных реакций и защиты от опасностей, он хранит в себе следы наших первобытных страхов и рассматривает весь окружающим мир, как угрозу.

Средний мозг (лимбическая система) – расположен над древним мозгом, встречается у всех млекопитающих.

Считается чуть более молодым отделом мозга, ему приблизительно 50 млн. лет. Его основные функции – формирование эмоций и мотиваций. Он отвечает за выживание особи, самосохранение и самозащиту; управляет социальным поведением, материнской заботой и воспитанием. Участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, инстинктивного поведения, переживаний, памяти, сна и бодрствования.

За миллионы лет совместного существования древний мозг и лимбическая система научились работать в плотной связке. Именно они ответственны за поддержание гомеостаза (равновесия в организме), с которым связано наше желание всегда находиться в зоне «комфорта» – безопасность, однообразие и постоянство.

Они не способны прогнозировать будущее, и всегда сфокусированы на моменте «сейчас». Их стратегия – делать то, что уже делал, то есть постоянно повторять алгоритм привычных действий и держаться подальше от всего нового.

Неокортекс (кора больших полушарий головного мозга) – это самая молодая структура мозга. Возраст примерно 1,5 – 2,5 млн. лет. Он являет собой то, что мы называем рассудком: размышления, самоконтроль, воля, умозаключения, способность к анализу, познавательные процессы, пространственное мышление, визуализация, прогнозирование будущего и целеполагание. Именно здесь формиру-

ется и находится сознание – наше «Я».

Итак, наши инстинкты сформированы в древнем мозге, лимбическая система преобразует их в эмоции и создаёт мотивации, для регуляции нашего поведения по принципам «хорошо-плохо» и «свой-чужой», а префронтальная кора (неокортекст) – это наши мысли, разумное поведение, планирование, создание образов, торможение инстинктов и эмоций. Все системы мозга находятся в постоянном взаимодействии и уравнивают друг друга.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.