

Как депрессия связана с инсулинорезистентностью

Инсулинорезистентность – это метаболическая и психологическая проблема.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Устойчивость/резистентность к инсулину встречается у 9-ти из 10-ти взрослых в США.
- Инсулинорезистентность является основной причиной диабета и способствует развитию многих других распространенных заболеваний.
- Последние исследования ставят в центр внимания инсулинорезистентность и психическое здоровье в виде деменции и депрессии.
- Инсулинорезистентность - это болезнь образа жизни, и ее можно лечить только меняя его.

В этой статье мы обобщили последние научные данные об инсулинорезистентности, и о том, что она является непризнанной причиной симптомов депрессии.

Примечательно, что по состоянию на 2022 год большинство людей все еще никогда не слышали о резистентности к инсулину. И это несмотря на то, что она является самым распространенным хроническим заболеванием в США и в шести из восьми случаев является причиной смерти в 2021 году (болезни сердца, рак, ХОБЛ, инсульт, болезнь Альцгеймера и диабет). Насколько распространенной может быть инсулинорезистентность, если вы никогда о ней не слышали? Чрезвычайно распространена: в 2018 году эта проблема наблюдалась у 88% взрослых жителей США.

Если кратко, то инсулинорезистентность - это процесс, при котором клетки становятся менее чувствительными к гормону, называемому инсулином. Поскольку рецепторы инсулина находятся в каждой клетке организма - мышечной, жировой, костной, кожной - от того, насколько хорошо клетки реагируют на сигналы инсулина, зависит наше самочувствие и жизнедеятельность.

Одна из основных функций инсулина - помогать организму контролировать уровень сахара в крови, откладывая избыток сахара в клетки для хранения. Этот процесс происходит каждый раз, когда вы едите. Поскольку инсулин играет столь важную роль в регулировании уровня сахара в крови, даже те, кто слышал об инсулине или инсулинорезистентности, в основном считают, что это проблема диабетиков.

Отчасти это верно. У людей с диабетом клетки настолько устойчивы к инсулину, что инсулин больше не может поддерживать уровень сахара в крови в здоровом диапазоне. В результате уровень сахара в крови повышается, и, если его не контролировать, то это приводит к катастрофическим последствиям. К сожалению, даже когда человек с диабетом уже находится на лечении, это не значит, что его резистентность к инсулину улучшается.



Можно снизить уровень сахара в крови, оставаясь резистентным к инсулину, что дает ложное чувство уверенности в своем здоровье.

Инсулин влияет на каждый орган в организме, включая мозг. Когда уровень инсулина становится хронически повышенным, ткани мозга также становятся инсулинорезистентными. Последствия этого многочисленны и крайне серьезны.

Хотя наука еще недостаточно сильна, чтобы сделать это официальным диагнозом, многие исследователи уже называют болезнь Альцгеймера, прогрессирующую и смертельную форму деменции, связанную с тяжелой потерей памяти, «диабетом 3-го типа», ссылаясь на то, что ее последствия могут быть результатом длительной резистентности мозга к инсулину. Как это происходит? Среди других последствий, которые еще изучаются, резистентность к инсулину приводит к накоплению амилоидных β -бляшек, вызывая воспаление и нейродегенерацию, а также нарушая сигнализацию нейронов.

Быстро развивающаяся наука о резистентности к инсулину и работе мозга теперь также предполагает, что последствия могут выходить за рамки деменции и включать депрессию. Депрессия — это состояние, определяемое разнородным набором симптомов. Некоторые из классических симптомов депрессии - такие как грусть, чувство вины, суицидальные мысли и плохая концентрация - как полагают, являются результатом нарушения функции нейромедиатора под названием серотонин. Популярные антидепрессанты, такие как Prozac, работают за счет улучшения функции серотонина в мозге.

В отличие от этого, другие распространенные симптомы депрессии, такие как ангедония (отсутствие мотивации или интереса), усталость, нарушение двигательных функций и потеря полового влечения, более тесно связаны с дисфункцией других нейромедиаторов, таких как дофамин и норэпинефрин. Это еще одна область, где резистентность к инсулину становится особенно актуальной.

Помимо вышеупомянутых нейрокогнитивных последствий, связанных с деменцией, инсулинорезистентность также нарушает функцию дофамина и вызывает дисфункцию митохондрий в мозге. Когда инсулинорезистентность становится хронической и более тяжелой, она все чаще проявляется в виде соматических симптомов, которые мы обычно связываем с депрессией. Однако, поскольку эти симптомы являются результатом инсулинорезистентности, ни психотерапия, ни обычные антидепрессанты, скорее всего, не помогут.

Обратить вспять резистентность к инсулину (также называемую повышением чувствительности к инсулину) можно. Есть и хорошие новости: инсулинорезистентность в значительной степени обратима при изменении образа жизни. Даже без потери веса, например, регулярные физические упражнения улучшают резистентность к инсулину.



Еще более действенным средством является питание. Сокращение потребления сахара, фруктозы и сверхпереработанных продуктов может повысить чувствительность к инсулину в течение нескольких дней или недель (опять же, даже без потери веса, хотя потеря веса также улучшает резистентность к инсулину).

А если вы не можете изменить свой рацион питания, то просто ешьте реже. У многих людей инсулинорезистентность является результатом частого переедания и перекусов в течение дня. Такая модель поведения вызывает частые скачки инсулина и хронически повышенный его уровень (технически называемый гиперинсулинемией), что со временем приводит к инсулинорезистентности.

По этой причине прерывистое голодание, когда вы потребляете калории за один-два приема пищи в день или только в ограниченный промежуток времени в течение дня, улучшает резистентность к инсулину, даже если общее количество потребляемых калорий и выбор продуктов питания остаются прежними. Наконец, одна из причин того, что сон помогает справиться с депрессией, вероятно, заключается в том, что многочисленные преимущества сна включают снижение резистентности к инсулину.

Резюме

Инсулинорезистентность является наиболее распространенной и наименее оцененной причиной современной эпидемии хронических заболеваний. Хотя раньше мы думали, что вред от инсулинорезистентности ограничивается метаболическими заболеваниями, такими как ожирение и диабет, теперь мы знаем, что ее последствия распространяются также на когнитивные функции и депрессию. К счастью, эти последствия не только обратимы, но и устранимы с помощью одного лишь изменения образа жизни человека, стремящегося улучшить свое физическое и психическое здоровье.

Оригинальная статья: Thomas Rutledge - Why Your Depression May Really Be Insulin Resistance, June 2022

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pexels.com

Ключевые слова: психология, диабет, резистентность, инсулинорезистентность, депрессия, деменция, образ жизни, правильное питание, инсульт, болезнь Альцгеймера, .



