



## על הקשר בין קנאביס, השמנה ושינה / אירית אבישר

מחסור בשינה בד"כ גורם להשמנה.

המערכת האנדוקנבינואידית היא חלק ממה שמכונה "מנגנון התגמול", reward mechanism. האנדוקנבינואידים המיוצרים בגוף האדם דומים בפעולתם לפיטו קנבינואידים המיוצרים בצמח הקנאביס. קנבינואידים מתפקדים בגוף כהורמונים ובין היתר מפעילים את מנגנון התגמול. הם נקשרים לקולטנים (רצפטורים). הפעלה של רצפטורים אלו גורמת בין היתר ל"אכילה נהנתנית", hedonic eating. אכילה נהנתנית הינה אכילה שלא נדרשת לצורך סיפוק הדרישות הקלוריות של הגוף אלא לשם הנאה או הפגת שיעמום. לאנשים הסובלים ממינוס שינה, הרבה יותר קשה לעמוד מול פיתויים של מזונות עתירי פחמימות (שגורמים לנו לתענוג...) וכאשר יש חסך בשינה יש תחושת רעב מוגברת וזוללים. מבחינה כימית, חוסר שינה גורם לעליה בפעילות המערכת האנדוקנבינואידית ויתכן שזו הסיבה לעליה הגדולה ברמת הורמון בשם גרלין- שגורם לעליה במשקל. חוסר שינה גורם לחוסר בעונג. הגוף מחפש את העונג ממקור אחר והצורה הזמינה והקלה ביותר לקבל עונג – היא אכילה. המטרה של מנגנון התגמול היא לגרום לנו לחזור שוב על הפעולה הזו שעוזרת לנו להישרדות. כדי לגרום לבני אדם לשרוד, מופעל מנגנון התגמול, נגרם עונג וכך יש רצון לחזור על הפעולה. האכילה ממחסור בשינה לא באמת נחוצה להישרדות אבל אנשים אוכלים יותר אוכל כשהם עייפים. הגוף מפצה על מחסור בעונג "שינה" ע"י אכילה עונג אחר. חשוב לנסות לקבל עונג מפעולות אחרות כמו פעילות גופנית, שמפרישה אנדורפינים, שגם הם מפעילים את מנגנון התגמול. הבעיה כשעייפים לא ממש רוצים לבצע פעילות גופנית.... זה מאמץ ודורש זמן, יותר קל לפתוח את המקרר. הגוף בוחר תמיד בפתרון הקל ביותר. הקפידו על שינה מספקת. חוסר בשינה מספקת יגרום לכם לאכילת יתר, שמגיעה כדי לפצות על חסר התענוג, שנגרם מחסור השינה. אם צריך, תצרכו קנאביס לפני השינה כדי לסייע בשינה איכותית ורציפה. תחשבו מחשבות חיוביות! לכו לישון עם מחשבה חיובית וכך גם תתעוררו בבקר. המחשבה אתה תתעוררו תשפיע על כל היום שלכם.