

砂糖との上手な付き合い方

<参考文献の概要>

[1] Sugars and Sweet Taste: Addictive or Rewarding? Greenberg D, et al. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18, 9791 (2021)

この論文では、砂糖や甘味が本当に「依存性」を持つのか、それとも単なる「報酬」として機能するのかについて議論されています。著者らは、砂糖が薬物のような依存症を引き起こすという説を批判的に検討し、現在の科学的根拠ではその証拠が不十分であると指摘しています。特に、機能的 MRI (fMRI) 研究の再現性の問題や、砂糖の報酬価値と依存性を混同するリスクを指摘し、過食の主な要因は味の好みや環境要因である可能性が高いと結論付けています。そのため、砂糖を「依存性物質」と見なすのは適切ではないと述べています。

[2] Food Addiction in Humans. Pelchat ML. J. Nutr., 139, 620–622 (2009)

この論文では、人間の「食物依存 (Food Addiction)」について議論し、食欲と薬物依存の類似点の検証が行われています。研究によると、食べ物への渴望 (claving) は脳の報酬系と関係があり、特に肥満の人は依存症の診断基準を満たす可能性があります。ただし、美味しい食べ物自体が問題ではなく、食事の取り方 (例：制限と過食の繰り返し) が依存的な行動を引き起こすと指摘しています。

[3] Is Sugar Really Addictive? Tufts University. Tufts University Health & Nutrition Letter, 20 (8), 1, 4-5 (2002)

この記事では、砂糖が本当に依存性を持つのかについて議論されています。プリンストン大学の研究では、ラットを使った実験で、間欠的な砂糖の摂取が脳内のオピオイド受容体を活性化し、薬物依存に似た症状を引き起こす可能性が示されました。しかし、研究者たちも砂糖依存を証明したとは言えず、「砂糖依存症」という言葉の使用には慎重な姿勢を取っています。

また、人間が甘いものを好むのは生物学的な要因だけでなく、文化や学習による影響も大きいと指摘されています。専門家の多くは、砂糖の過剰摂取を避けることは重要だが、完全に禁止するよりも適量を楽しむことが望ましいとしています。

[4] Sugar addiction: the state of the science. Westwater ML, et al. Eur. J. Nutr., 55(Suppl 2):55-69 (2016)

この論文では、「砂糖依存」についての科学的な議論がまとめられています。ラットを使った動物実験では、間欠的に砂糖を与えられた場合に依存症のような行動が見られることがありますが、人間における明確な証拠は乏しいと指摘しています。砂糖の摂取が薬物依存と同じ神経メカニズムを引き起こすという説には慎重な検討が必要であり、公衆衛生政策に反映させる前に、さらなる研究が求められると結論づけています。

[5] Food and drug addictions: Similarities and differences. Rogers PJ. Pharmacol. Biochem. Behav., 153, 182–190 (2017)

この論文では、食物依存と薬物依存の類似点と相違点を比較し、「食物依存」が肥満の原因として適切であるかが検討されています。両者には渴望、耐性、離脱、暴食など共通する行動が見られますが、薬物の方が脳への影響が強く、依存性も高いとされています。

食物依存とされる行動の代表例は「暴食」ですが、これはあくまでもエネルギー密度が高い（高カロリーである）のに満足感に乏しい食品の取りすぎにすぎず、暴食を食物依存としてとらえると、かえって食行動や肥満の改善を困難にする恐れがあると論じられています。