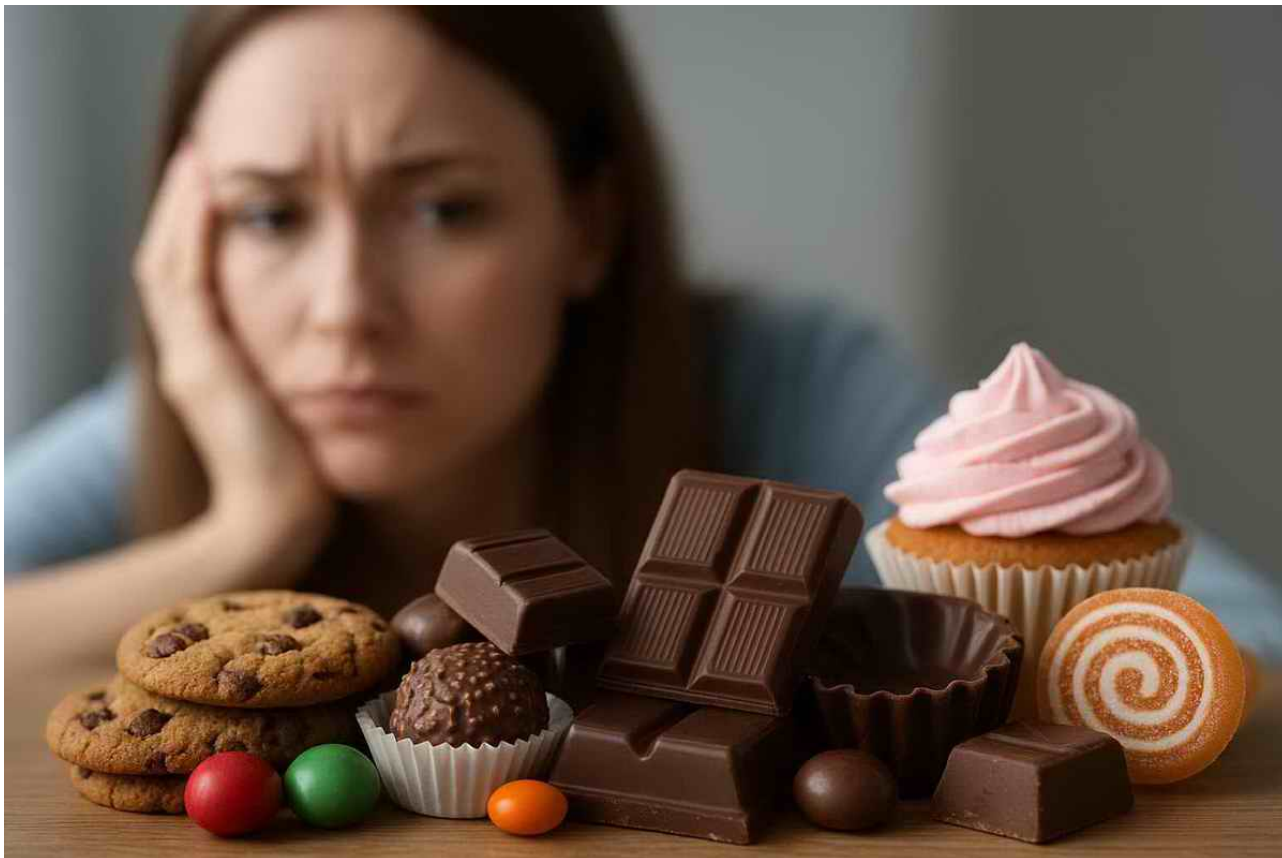


Сладкая зависимость под контролем науки: разработан первый валидированный инструмент для диагностики тяги к сладкому



Дата публикации: 01.07.2025

Для многих людей конфеты, шоколад и сладкая выпечка — это не просто десерт, а источник навязчивой тяги, чувства вины и эмоциональной борьбы. Новое исследование, опубликованное в журнале *Nutrients*, представляет первый в своём роде валидированный инструмент — шкалу зависимости от сладостей FitMIND Foundation (FFSAS), разработанную для объективной оценки пищевого поведения, связанного с потреблением сахара. Этот шаг может коренным образом изменить представление о пищевых привычках и их влиянии на психическое и физическое здоровье.

В последние десятилетия человечество переживает резкий рост потребления сахара, чему способствует глобальное распространение ультраобработанных продуктов. Несмотря на наличие общих шкал пищевой зависимости, до недавнего времени не существовало инструмента, ориентированного исключительно на сладости. Это значительное упущение, учитывая доказанные данные о том, что сладкая пища активно активирует дофаминергическую

систему вознаграждения мозга, аналогично веществам с аддиктивным потенциалом.

Создатели FFSAS адаптировали структуру шкалы Йельской пищевой зависимости (YFAS 2.0), при этом сосредоточившись исключительно на сладком. Новая шкала была протестирована на выборке из 344 взрослых добровольцев в Польше, включавшей оценку частоты потребления сладкой пищи, индекс массы тела, а также эмоциональных реакций, таких как чувство вины, раскаяние и тревожное ожидание воздержания. Концептуальная основа FFSAS строится на критериях DSM-5, перекладывая принципы диагностики зависимости на повседневное пищевое поведение.

Шкала прошла экспертную оценку 11 специалистами в области психологии, психиатрии и диетологии. В результате была подтверждена высокая внутренняя согласованность инструмента (α Кронбаха = 0,85), а также выделены три ключевых фактора: поведенческий, эмоциональный и когнитивный. Это позволяет не только оценивать факт наличия зависимости, но и детализировать её структуру.

Результаты исследования выявили тревожную картину: 62% участников идентифицировали себя как зависимых от сладкого, а 53% признали это в частной или открытой форме. Примерно треть респондентов употребляли сладкое несколько раз в день. Особенно интересным оказался тот факт, что основным индикатором тяжести зависимости стали не объёмы потребления, а эмоциональные реакции — стыд, вина, ощущение потери контроля. Многие участники описывали циклическое поведение, включающее повторяющиеся попытки ограничить сладкое, обещания «начать с понедельника», и приступы самообвинения.

Эти данные важны не только для понимания привычек, но и для клинической диагностики. В отличие от традиционных методов оценки пищевого поведения, FFSAS позволяет зафиксировать эмоциональные последствия потребления сладкого, часто остающиеся вне поля зрения врачей и диетологов. В условиях, когда избыточное потребление сахара связано с ожирением, диабетом 2 типа, неалкогольной жировой болезнью печени и даже нарушениями когнитивной функции, точные инструменты диагностики становятся особенно актуальными.

На следующем этапе исследователи планируют расширить выборку, включив в неё мужчин, подростков и лиц с диагностированными расстройствами пищевого поведения. Также разрабатывается сокращённая версия шкалы для использования в клиниках, школах и цифровых системах мониторинга здоровья. В перспективе FFSAS может стать частью национальных программ ранней диагностики нарушений пищевого поведения и профилактики метаболических

заболеваний.

Практическое значение результатов велико. Осознание проблемы зависимости от сладкого и её признание как психологического и поведенческого феномена открывает путь к более персонализированной поддержке. Это не вопрос силы воли, а сложный комплекс нейрофизиологических и эмоциональных механизмов, который требует внимательного подхода, мониторинга и корректных вмешательств.

Новая шкала FFSAS подтверждает то, о чём многие догадывались интуитивно: сахар способен вызывать зависимость, сравнимую с другими аддиктивными моделями поведения. Теперь у науки есть инструмент, чтобы это измерить, распознать и — в будущем — помочь преодолеть.

Ссылка: «Разработка и проверка психометрических свойств шкалы зависимости от сладостей» DOI: [10.3390/nu17121985](https://doi.org/10.3390/nu17121985).