

# Đồ ăn có thể gây nghiện được không? Quan hệ mật thiết giữa chính sách và y tế công cộng

Tác giả gốc: [Ashley N. Gearhardt, Carlos M. Grilo, Ralph J. DiLeone, Kelly D. Brownell, và Marc N. Potenza](#)

Dịch sang tiếng Việt: Trần Tuyết Lan, [nhóm Hạ Mên, hướng dẫn ăn đúng](#)

## Tóm tắt

---

### Mục tiêu

Dữ liệu chỉ ra rằng những loại **đồ ăn siêu ngon miệng** (hyperpalatable foods) có thể có khả năng kích phát một quá trình gây nghiện. Mặc dù người ta vẫn đang còn tranh luận về tác dụng gây nghiện của đồ ăn, nhưng những bài học quan trọng rút ra từ hậu quả suy giảm sức khỏe và kinh tế do nghiện ma túy có thể đặc biệt hữu ích trong việc giải quyết những vấn đề liên quan đến thực phẩm.

### Phương pháp

Trong bài nghiên cứu này, chúng tôi đánh giá ứng dụng tiềm năng của chính sách và các phương pháp y tế công cộng mà đã có hiệu quả trong việc giảm thiểu ảnh hưởng của những chất gây nghiện vào các vấn đề liên quan đến thực phẩm.

### Kết quả

Trách nhiệm doanh nghiệp, phương pháp y tế công cộng, thay đổi môi trường và các nỗ lực toàn cầu đều đảm bảo cân nhắc kỹ càng trong công tác giảm béo phì và bệnh liên quan đến chế độ ăn uống.

### Kết luận

Mặc dù có tồn tại những khác biệt quan trọng giữa đồ ăn và ma túy, nhưng bỏ qua những ảnh hưởng tương tự đến hành vi và thần kinh của đồ ăn và ma túy có thể dẫn đến gia tăng bệnh liên quan đến chế độ ăn uống cũng như là các gánh nặng liên quan đến kinh tế và xã hội. Các biện pháp can thiệp y tế công cộng mà đã có tác dụng trong công tác giảm ảnh hưởng của ma túy có thể có vai trò trong việc nhắm tới béo phì và các bệnh liên quan.

---

Môi trường thực phẩm đã thay đổi mạnh mẽ với dòng xâm nhập của những loại đồ ăn siêu ngon miệng mà được bố trí sắp đặt theo những cách mà dường như đã vượt mặt những đặc tính bổ dưỡng của thực phẩm truyền thống (như là rau củ, trái cây, quả hạch) bằng cách tăng hàm lượng

chất béo, đường, muối, chất tạo hương vị và các chất phụ gia thực phẩm (Bảng 1). Đồ ăn có rất nhiều điểm giống với ma túy gây nghiện. Tín hiệu thức ăn và việc tiêu thụ đồ ăn có thể kích hoạt mạng truyền tín hiệu thần kinh (neurocircuitry) (như là vùng khen thưởng ở vỏ não/ meso-cortico-limbic pathways) liên quan đến tình trạng nghiện ma túy. Người ta cho động vật hấp thu đường liên tục thì thấy các chỉ báo trong hành vi và sinh học thần kinh (behavioral and neurobiological indicators) của tình trạng cai bỏ rút lui (withdrawal) và dung hạn chịu đựng (tolerance), mẫn cảm chéo (cross-sensitization) với các chất kích thích thần kinh (psychostimulant) và tăng động lực tiêu thụ rượu. Những con chuột ăn uống nhiều đường và chất béo cho thấy rối loạn thần kinh tưởng thưởng (reward dysfunction) liên quan đến nghiện ma túy, giảm điều hòa (downregulation) các thụ thể dopamine ở thể vân (striatal dopamine receptors), và ăn bắt buộc (compulsive eating) bao gồm liên tục ăn uống dù kích điện (receipt of shocks).

**Bảng 1**

Thành phần đồ ăn truyền thống và siêu ngon miệng<sup>1</sup>

<b>Đồ ăn</b>	<b>Kích thước phần</b>	<b>Loại thực phẩm</b>	<b>Đường</b>	<b>Chất béo</b>	<b>Natri</b>	<b>Số thành phần</b>
Táo	1 quả cỡ vừa	Truyền thống	19g	0g	2mg	1
Ức gà, nướng	3ounces (~85g)	Truyền thống	0g	3g	63mg	1
Xà lách	1 cup thái nhỏ	Truyền thống	0g	0g	10mg	1
Cà chua	1 quả cỡ vừa	Truyền thống	3g	0g	6mg	1
Cam	1 cup, bỏ miếng	Truyền thống	17g	0 g	0mg	1
Coca-cola	1 lon	Siêu ngon	39 g	0g	45mg	6

Đồ ăn	Kích thước phần	Loại thực phẩm	Đường	Chất béo	Natri	Số thành phần
Kem ốc quế socola Dairy Queen	1 cây cỡ vừa	Siêu ngon	34g	10g	160 mg	22
Khoai tây chiên McDonald	1 phần cỡ vừa	Siêu ngon	0g	19g	270 mg	9
Bánh giòn ngũ cốc ăn sáng hương quế	¾ cup (không gồm sữa)	Siêu ngon	10g	3g	217 mg	27
Pizza DiGiorno Pepperoni	¼ cái pizza	Siêu ngon	7g	13g	910 mg	8

<sup>1</sup> Những loại thực phẩm được chọn dựa trên việc chúng có trong báo cáo của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ USDA về các loại thực phẩm thường được ăn ở Mỹ. Toàn bộ thông tin dinh dưỡng căn cứ theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, thông tin dinh dưỡng từ trang web công ty hoặc thông tin dinh dưỡng cung cấp trên bao bì sản phẩm.

Ở người, suy giảm tính sẵn có của thụ thể dopamine tại thể vân (striatal dopamine receptor) và rối loạn chức năng thể vân (striatal dysfunction) có liên quan đến béo phì và tăng cân về sau. Đồ ăn và ma túy có thể dẫn đến những di chứng hành vi tương tự bao gồm lên cơn thèm ăn thèm thuốc, tiếp tục dùng bất chấp hậu quả tiêu cực và tiêu thụ thiếu tự chủ. Nếu thực phẩm có khả năng kích phát các quá trình gây nghiện, thì việc áp dụng những bài học đúc rút từ vấn đề nghiện ma túy vào tình trạng béo phì, mà liên quan đến các vấn đề chuyển hóa, cùng với các bệnh liên quan đến chế độ ăn uống, sẽ chỉ ra phương hướng chính sách và các biện pháp phòng ngừa và giải quyết điều trị.

### Trọng tâm liên quan đến chất

Các yếu tố di truyền và yếu tố môi trường (như là yếu tố tâm lý) góp phần gây nghiện ma túy. Những yếu tố này có thể tương tác với ma túy mà tương tác này có khả năng trực tiếp sửa đổi chức năng não bộ, củng cố hành vi tìm kiếm ma túy, và chuyển hướng chú ý đến các tín hiệu liên

quan đến chất gây nghiện (substance-related cues); tức là những chất mà có thể thúc đẩy liên tục tiêu thụ quá mức. Mặc dù đề cao trách nhiệm cá nhân đối với hành vi của một người vẫn là phần quan trọng trong nhiều biện pháp can thiệp cai nghiện, nhưng công cuộc cai nghiện đã có tiến bộ khi trọng tâm chuyển dời từ việc đổ lỗi trách móc những người nghiện ma túy sang việc hiểu được rằng ma túy có thể “cướp chiếm” (hijack) hệ thống não bộ (brain circuitry). Một bước chuyển nhận thức tương tự có thể hỗ trợ trong phạm vi thực phẩm và béo phì.

Cần nhắc đến trường hợp nghiện thuốc lá. Có thể nói rằng trong nhiều năm các công ty thuốc lá đã nhấn mạnh rằng cá nhân thay vì doanh nghiệp là đối tượng phải chịu nhiều trách nhiệm hơn cho việc tạo nên những sản phẩm gây nghiện. Quan điểm góc độ nhìn nhận này dường như đã trì hoãn những biện pháp can thiệp liên quan đến ma túy và các thay đổi chính sách thông qua việc hướng sự chú ý tập trung vào các biện pháp điều trị trên cơ sở cá nhân. Mặc dù điều trị tập trung vào cá nhân bị nghiện ma túy có ích và hiệu quả về chi phí, nhưng một quan điểm về các hành vi liên quan đến thuốc lá mang tính xây dựng hơn cuối cùng cũng kết hợp trọng tâm vào ma túy cũng như là những sửa đổi chính sách và pháp lý trọng điểm đã được thực thi với môi trường thuốc lá (như là đánh thuế, hạn chế marketing và hạn chế tiếp cận; cũng như là các vụ tố tụng của các tổng chưởng lý bang).

Những phương thức tiếp cận béo phì và các rối loạn chuyển hóa liên quan ban đầu tập trung chủ yếu vào các yếu tố nguy cơ cá nhân (như là di truyền học, trách nhiệm cá nhân và thay đổi hành vi cá nhân), phản ánh những phương thức sử dụng thuốc mang tính “cá nhân” mà có tác động quan trọng nhưng lại được cho rằng không nhiều đối với y tế công cộng. Ít ai chú ý đến cách công nghệ thực phẩm và marketing thực phẩm có thể tương tác với các yếu tố nguy cơ có khả năng xảy ra để tạo nên những phản ứng não bộ như là những phản ứng với lạm dụng ma túy truyền thống. Nếu những loại đồ ăn siêu ngon miệng có một phần tác động của các loại ma túy, thì có thể ảnh hưởng rất lớn đến y tế công cộng do mọi người tiếp cận và tiếp xúc phổ biến với những sản phẩm nhiều calo, ít dinh dưỡng, giá rẻ lại được tiếp thị quảng bá mạnh. Nếu các tác động sinh học gần giống với tác động của ma túy, thì khả năng là cần phải có các chính sách mà áp dụng được trên diện rộng. Trong hoàn cảnh ảnh hưởng đến y tế công cộng thì mọi người nên chú ý đến các đặc tính của thực phẩm và trách nhiệm của ngành công nghiệp khi tạo ra những đặc tính đó.

## Góc độ y tế công cộng

---

Quan trọng là phải cân nhắc đến tình trạng nghiện ngập trong một mô hình y tế công cộng. Một bộ phận lớn dân số bị nghiện, thêm một bộ phận nữa phải chịu những vấn đề “cận lâm sàng” với các chất gây nghiện (addictive substances), dẫn đến chi phí xã hội lớn. Chẳng hạn như, mặc dù 12,5% người Mỹ bị phụ thuộc rượu (alcohol dependence), lạm dụng rượu đóng góp vào 4% gánh nặng bệnh tật toàn cầu. Với thực phẩm, ảnh hưởng đến y tế công cộng có thể không chỉ phát sinh đơn lẻ từ một nhóm dân số quy mô tương đối nhỏ, những người mà có thể trở nên phụ thuộc lâm sàng vào thực phẩm, mà là từ nhóm người trưởng thành và trẻ em dường như có quy mô lớn hơn, những người ăn quá nhiều đến mức đủ để làm tổn thương sức khỏe của chính họ. Báo cáo về hành vi ăn uống theo cảm xúc (emotional eating), những cơn thèm ăn dữ dội (strong food cravings), khó khăn trong việc kiểm soát tiêu thụ thực phẩm nhiều calo bất chấp đã biết hậu quả, và ăn uống vô độ cận lâm sàng (sub-clinical binge eating) là những tình trạng đang lan rộng với chi phí y tế liên quan đến thừa cân hoặc béo phì được dự đoán đến năm 2030 vượt quá 850 tỉ đô la Mỹ hàng năm chỉ riêng ở Mỹ. Để giảm những chi phí này, sẽ cần tập trung vào trên cả trách

nhệm cá nhân hay các rối loạn tâm thần, một bài học rút ra từ công cuộc đối phó với việc sử dụng ma túy và nicotin. Chính sách mà chú trọng vào thay đổi tính sẵn có, các thuộc tính và chi phí của các sản phẩm thuốc lá đã đem lại lợi ích đáng kể cho y tế công cộng. Có thể sẽ cần đến những biện pháp can thiệp môi trường tương tự để giảm tình trạng khó giải quyết của việc tiêu thụ quá nhiều những thực phẩm có khả năng gây nghiện (potentially addictive foods).

## Những phương pháp bất đồng

---

Những mặt đối lập giữa các biện pháp can thiệp liên quan đến thuốc lá trong lịch sử với những biện pháp liên quan đến thực phẩm hiện thời vừa thu hút quan tâm lại vừa mang tính minh họa. Thứ nhất, chi phí sản xuất các sản phẩm thuốc lá ở thế giới phương Tây đã tăng chủ yếu là do thuế má và trợ cấp chính phủ gián đoạn. Ngược lại, những nguyên liệu để sản xuất các thực phẩm có khả năng gây nghiện (như là ngô, đường) không đắt đỏ gì vì chúng được trợ giá rất nhiều bởi các chính quyền (thí dụ như Hoa Kỳ - BT). Những đề xuất đánh thuế các loại thực phẩm siêu ngon miệng như là soda, hiện còn đang gặp nhiều tranh cãi. Bằng chứng từ trường hợp thuốc lá chỉ ra rằng tăng giá của những loại đồ ăn siêu ngon miệng thông qua việc đánh thuế và chuyển đổi nguồn trợ cấp có thể ảnh hưởng có lợi đến lượng tiêu thụ. Thứ hai, những hạn chế áp đặt vào hoạt động marketing thuốc lá trực tiếp đến trẻ em đã góp phần làm giảm sử dụng thuốc lá. Ngược lại những loại đồ ăn siêu ngon miệng lại là những sản phẩm được tiếp thị thường xuyên nhất đặc biệt nhắm vào trẻ em và thanh thiếu niên. Các bậc phụ huynh ngày càng khó mà theo dõi giám sát được các quảng cáo thực phẩm, trong hoàn cảnh gia tăng product placement (đưa sản phẩm thương hiệu quảng cáo trên kênh truyền thông như phim ảnh – các bộ phim mà các diễn viên sử dụng sản phẩm quảng cáo - BT), quảng cáo qua game advergaming (tức là dùng các trò chơi điện tử để quảng bá sản phẩm hoặc ý tưởng) và các doanh nghiệp marketing liên quan đến trường học. Theo chân trường hợp thuốc lá đi trước thì việc hạn chế trẻ tiếp xúc với quảng cáo của những thực phẩm có khả năng gây nghiện có thể là một chính sách y tế công cộng quan trọng.

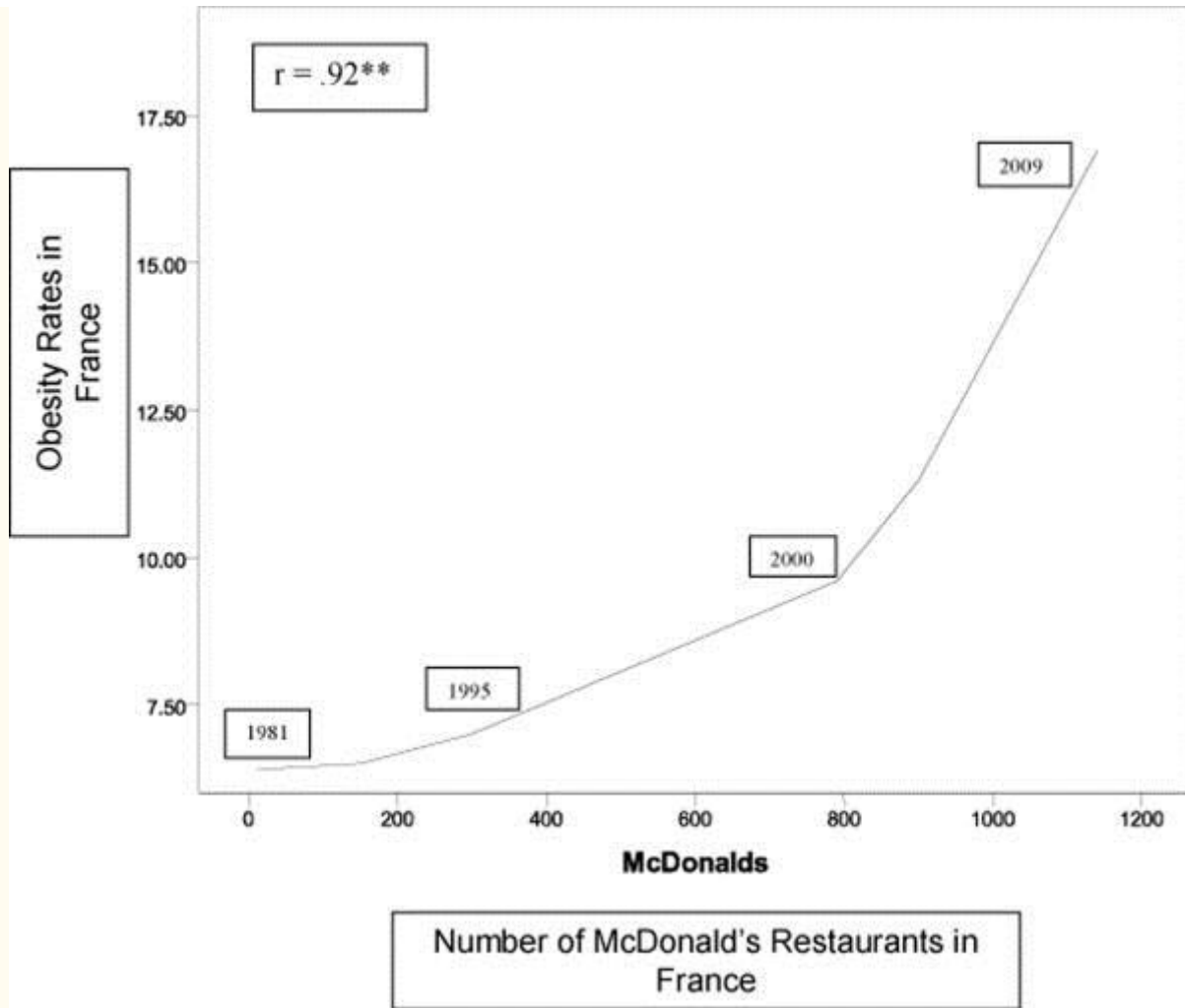
Bên cạnh các vấn đề chi phí và marketing, khả năng tiếp cận lại là một yếu tố quan trọng trong việc hạn chế sử dụng thuốc lá. Thuốc lá từng được bán rộng rãi trong các máy bán lẻ tự động ở những địa điểm công cộng. Ngoài việc cung cấp nhiều khả năng tiếp cận chung hơn thì các máy bán lẻ thuốc lá còn tạo ra một điểm truy cập chính cho số ít những người mua bán bất hợp pháp thuốc lá. Như ở năm 2003, đa số các bang của Mỹ đã hạn chế sử dụng các máy bán lẻ thuốc lá, và những quy định tương tự hạn chế khả năng tiếp cận đến rượu đi kèm hạn chế nghiêm ngặt hơn đối với những loại đồ uống có nồng độ cồn cao hơn. Bia điển hình có bán rộng rãi hơn (như là ở các trạm xăng dầu, cửa hàng tạp hóa) và là đối tượng chịu ít thuế hơn rượu mạnh. Độ mạnh của rượu liên quan đến khả năng lạm dụng rượu; do vậy, việc kinh doanh rượu mạnh đôi khi chỉ giới hạn ở những cửa hàng nhà nước và là đối tượng chịu thuế cao hơn. Ngược lại, những thực phẩm có ít giá trị dinh dưỡng và được cho là có tiềm năng lạm dụng lớn hơn (như là nhiều đường nhiều chất béo) thường có sẵn rộng rãi hơn và ít tốn kém hơn những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao và được cho là có tiềm năng lạm dụng thấp (như là trái cây, rau củ). Căn cứ trên những phương thức giải quyết tình trạng rượu, có thể giảm bớt các vấn đề liên quan đến thực phẩm bằng cách giảm độ sẵn có của những thực phẩm siêu ngon miệng ít dinh dưỡng đồng thời gia tăng khả năng tiếp cận đến những thực phẩm lành mạnh hơn.

## Tác động toàn cầu

---

Một vấn đề khác nữa là hoạt động marketing toàn cầu và kinh doanh các sản phẩm gây nghiện. Đối mặt với doanh số sụt giảm ở phương Tây, các công ty thuốc lá dường như trở nên bạo dạn xông xáo tích cực hơn ở những thị trường khác. Khi tỉ lệ sử dụng thuốc lá giảm xấp xỉ 50% trong vòng ba thập kỷ qua ở Mỹ, thì nó đồng thời tăng 3,4% mỗi năm ở những quốc gia đang phát triển. Vì chế độ ăn uống gồm nhiều thực phẩm siêu ngon miệng được tiếp thị mạnh trở thành một hiện tượng toàn cầu, nên cần xem xét cân nhắc các chính sách bảo vệ trên khắp các quốc gia.

Tỉ lệ béo phì đã tăng nhanh trên khắp thế giới, ban đầu ở những nước phát triển và gần đây hơn là ở những nước nghèo hơn. Mặc dù có thể tồn tại nhiều yếu tố nguyên nhân, nhưng môi trường thực phẩm đang biến đổi thu hút chú ý quan tâm cụ thể. Ví dụ, tỉ lệ béo phì ở những nước như là Pháp và Vương quốc Anh đã tăng song song với độ sẵn có gia tăng của những chuỗi cung ứng thức ăn nhanh và thức ăn chế biến sẵn. Người ta cũng phát hiện được các xu hướng tương tự giữa lượng tiêu thụ đồ uống có đường và tỉ lệ béo phì, với việc gia tăng tiêu thụ đồ uống có đường dự đoán được béo phì trẻ em sau này. Những nước mà trong lịch sử đã thành công giảm thiểu bệnh liên quan đến chế độ ăn uống như là Phần Lan, đã chứng kiến tỉ lệ béo phì tăng ở môi trường thực phẩm hiện tại. Vì các thị trường thực phẩm mang tính toàn cầu quốc tế hơn, nên những ranh giới hạn chế mậu dịch giữa các quốc gia có nhiều lỗ hổng hơn, tạo điều kiện cho nhiều luồng đồ ăn siêu ngon miệng tràn vào. Trong truyền thông, biện pháp phòng ngừa tình trạng nghiện ngập xuyên biên giới (như là các nỗ lực tập trung vào nguồn cung để hạn chế mua bán vận chuyển ma túy) vẫn đầy thách thức và tốn kém, cũng như là áp dụng những bài học rút ra từ những định thử quốc tế (international endeavors) đó có thể có nhiều giá trị. Vì quảng cáo thực phẩm ngày càng tập trung vào các hình thức truyền thông toàn cầu như là mạng Internet và các product placement (quảng cáo sản phẩm hoặc thương hiệu) vào trong phim, nên tình hình trở nên khó khăn hơn cho bất cứ một chính phủ đơn lẻ nào để có thể điều tiết hiệu quả hoạt động marketing thực phẩm. Như với trường hợp thuốc lá, các biện pháp can thiệp toàn cầu có thể giảm được tối đa tác động toàn cầu của những thực phẩm có khả năng gây nghiện.

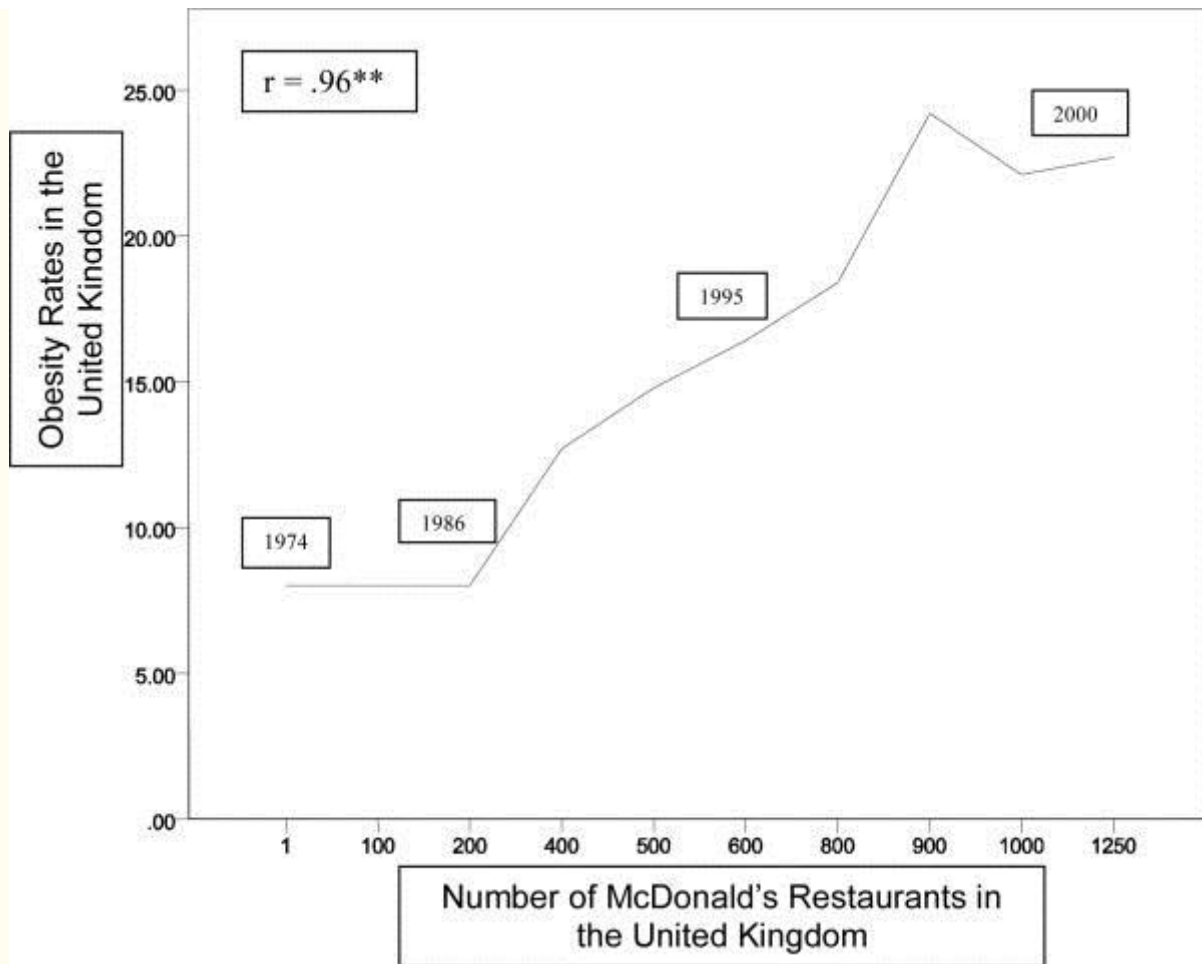


Hình 1a

Biểu đồ thời gian về tỉ lệ béo phì và các địa điểm bán thức ăn nhanh McDonald ở Pháp (obesity rate in France= Tỉ lệ béo phì ở Pháp; number of MC.D restaurants in France= số lượng nhà hành Mc.Donald ở Pháp)

<sup>2</sup>Mọi dữ liệu béo phì được lấy từ Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization) và Khảo sát Hành vi sức khỏe Vương quốc Anh (United Kingdom Health Behavior Survey). Mọi dữ liệu về McDonald lấy từ các ấn phẩm báo chí, các tập thông tin của McDonald, Fantasia 1995, và DeBres 2005.

<sup>3\*\*</sup>. Tương quan đáng kể ở mức 0,01 (một bên)



Hình 1b

Biểu đồ thời gian về tỉ lệ béo phì và các địa điểm bán thức ăn nhanh McDonald ở Vương quốc Anh<sup>4</sup>

<sup>4\*\*</sup>. Tương quan đáng kể ở mức 0,01 (một bên)

### Những khác biệt xác đáng

Mặc dù đồ ăn có nhiều đặc điểm giống với ma túy, nhưng chúng vẫn có những khác biệt quan trọng. Không giống như ma túy, chúng ta cần có thức ăn mới tồn tại được. Bản chất cốt yếu của hành vi ăn uống đối lập với việc sử dụng những chất gây nghiện truyền thống và làm phức tạp các biện pháp can thiệp liên quan đến thực phẩm. Nhiều loại ma túy có chứa một vài thành phần và người ta đã tìm ra thành phần gây nghiện (ví dụ như là ethanol, heroin). Ngược lại, những loại đồ ăn siêu ngon miệng thường bao gồm vô số thành phần và nghiên cứu tìm hiểu thành phần nào có thể gây nghiện thì vẫn đang ở giai đoạn tương đối sơ khai. Những nghiên cứu về các thành phần yếu tố nào trong thực phẩm mà có thể kích phát các quá trình gây nghiện sẽ hỗ trợ cho chính sách và các nỗ lực quản lý. Những thông tin như thế có thể giúp tạo ra những biện pháp can thiệp cải tiến. Vì đồ ăn được tiêu thụ thường xuyên và sớm hơn trong cuộc đời so với ma túy, và liên tục được tiếp xúc trong thời thơ ấu nên có thể gây ra những ảnh hưởng lâu dài cũng như



là những chiến lược phòng tránh nhắm đến giới trẻ có thể có những quan hệ mật thiết quan trọng khi người ta trưởng thành.

## Tổng kết

---

Đồ ăn, đặc biệt là những loại siêu ngon, thể hiện những điểm tương đồng với ma túy. Mặc dù bản chất tiềm năng gây nghiện của đồ ăn có thể không hoàn toàn giải thích được tình trạng béo phì hay tiêu thụ quá nhiều thực phẩm, nhưng những bài học quan trọng rút ra từ vấn đề nghiện ma túy có thể cung cấp thông tin cho các biện pháp nhằm giảm thiểu những vấn đề liên quan đến thực phẩm và chi phí kinh tế, y tế và cá nhân liên quan đang gia tăng. Trách nhiệm doanh nghiệp, phương pháp y tế, thay đổi môi trường và các nỗ lực toàn cầu đều dường như là những yếu tố cần thiết trong công cuộc giảm thiểu các vấn đề liên quan đến thực phẩm và chất gây nghiện. Những phương pháp như thế có thể được đưa ra kết hợp với các nỗ lực dược lý và hành vi tập trung vào cá nhân mà cũng có thể đạt được lợi ích từ việc cân nhắc đánh giá những điểm tương đồng giữa các vấn đề liên quan đến thực phẩm như là béo phì và nghiện ma túy. Lờ đi những ảnh hưởng về hành vi và thần kinh giống nhau của thực phẩm và ma túy có thể dẫn đến mất nhiều thời gian, nguồn lực và nhân mạng, khi chúng ta lại phát hiện ra những bài học rút ra trong công tác giảm tác động của các chất gây nghiện.

## Lời cảm ơn

---

Nghiên cứu này được tài trợ cấp phép bởi Viện Sức khỏe Quốc gia (National Institutes of Health) P50 DA016556, UL1-DE19586, K24 DK070052, RL1 AA017537, và RL1 AA017539, Phòng nghiên cứu Sức khỏe Phụ nữ (Office of Research on Women's Health), và Lộ trình nghiên cứu Y học NIH/Quỹ chung NIH (NIH Roadmap for Medical Research/Common Fund), VA VISN1 MIRECC, và Trung tâm Rudd. Nội dung bài viết là trách nhiệm của duy nhất nhóm tác giả và không hẳn đại diện cho quan điểm của bất cứ cơ quan tài trợ khác nào.