

## Διάθεση & Διατροφή

Με τον όρο άγχος εννοούμε τη νοητική λειτουργία που μπορεί να εκδηλώνεται με δυσφορία ή και ανησυχία. Το στρες από την άλλη είναι η αρνητική επίδραση του άγχους στον ανθρωπινό οργανισμό. Τα πιο συχνά συμπτώματα του στρες είναι το αίσθημα κούρασης, η μειωμένη παραγωγικότητα, η ημικρανία, η δυσπεψία, η ταχυκαρδία, η εντερική δυσλειτουργία κλπ. Ο τρόπος ζωής του ανθρώπου, και πιο συγκεκριμένα, οι απαιτήσεις της ζωής, τα προβλήματα στις ανθρώπινες σχέσεις, τα εργασιακά προβλήματα, οι διάφορες ασθένειες, η κακή ή μη ισοροπημένη διατροφή είναι κάποιες από τις αιτίες εκδήλωσης του στρες.

“ Το φαγητό αποτελεί για πολλούς έναν εύκολο, γρήγορο, γευστικό τρόπο για να νιώσουν ένα αίσθημα πληρότητας καθώς ανακουφίζει παροδικά τα άσχημα συναισθήματα που μπορεί να νιώθει κάποιος ”

### Συναισθηματική πείνα & αύξηση του σωματικού βάρους

Κάτω από αγχώδεις κατάστασεις πολλοί άνθρωποι νιώθουν έντονο αίσθημα πείνας το οποίο τις περισσότερες φορές καταλήγει στην υπερβολική κατανάλωση τροφής (συναισθηματική υπερφαγία). Ο κορεσμός στη συναισθηματική πείνα δεν έρχεται όταν νιώσει κανείς χορτασμένος, αλλά μόλις αισθανθεί δυσάρεστα, ενώ πολλές φορές αυτό που νιώθει είναι ενοχή. Οι λόγοι είναι ψυχολογικοί και βιοχημικοί. Το άγχος φαίνεται ότι διεγείρει τον εγκέφαλο να παράγει περισσότερες ενδορφίνες, οι οποίες υποκινούν στην μεγαλύτερη πρόσληψη τροφής.

Η μεγαλύτερη πρόσληψη τροφής προκαλεί υπερέκκριση ινσουλίνης και κορτιζόλης, ορμονών που ευθύνονται για την αύξηση του κοιλιακού λίπους. Το κοιλιακό λίπος ελαττώνει τη δραστηριότητα της ινσουλίνης στη μεταφορά της γλυκόζης, διεγείροντας ακόμα περισσότερο το μηχανισμό της πείνας. Επίσης, ορμόνες όπως η γλυκαγόνη, η κορτιζόλη, η αδρεναλίνη κ.ά. κάνουν σε σημαντικό βαθμό την ικανότητά τους να μετατρέπουν την τροφή σε αξιοποιήσιμη ενέργεια, με συνέπεια την πτώση των ενεργειακών επιπέδων και τη δημιουργία εντονότερου στρες. Το εντονότερο στρες οδηγεί στην αναζήτηση περισσότερου φαγητού με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Καταγράφετε σε ένα ημερολόγιο τα επεισόδια συναισθηματικής πείνας και υπερφαγίας καθώς και το είδος της τροφής που καταναλώσατε και τους λόγους που προκάλεσαν αυτή σας την επιθυμία”



## & FOOD

### Ο ρόλος των νευροδιαβιβαστών

Οι κατάλληλες αλλαγές στον τρόπο διατροφής μπορούν να μειώσουν το υπερβολικό άγχος, να βελτιώσουν την ψυχική διάθεση, να αυξήσουν την πνευματική διαύγεια & να περιορίσουν τις επιπτώσεις του στρες. Ότι καταναλώνουμε επηρεάζει τη βιοχημεία του εγκέφαλου μέσω των νευροδιαβιβαστών. Οι βασικότεροι από αυτούς που επηρεάζουν την όρεξη & την ψυχική διάθεση είναι οι κατεχολαμίνες (όπως ντοπαμίνη και αδρεναλίνη), οι ενδορφίνες και η σεροτονίνη. Οι νευροδιαβιβαστές μεταφέρουν μηνύματα από και προς τον εγκέφαλο & επηρεάζουν την ικανότητα αντίδρασης του σώματος.

Ιδιαίτερη δράση στους νευροδιαβιβαστές έχουν κάποια αμινοξέα όπως η τρυπτοφάνη και η τυροσίνη. Το γάλα, τα όσπρια, τα αυγά, το tofu, οι ξηροί καρποί και τα πουλερικά είναι μερικά από τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε τρυπτοφάνη, η οποία ευνοεί την παραγωγή σεροτονίνης.

Η σεροτονίνη έχει την ιδιότητα να μας ηρεμεί. Έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει μια άμεση συσχέτιση μεταξύ χαμηλών επιπέδων σεροτονίνης και βουλιμίας.

Τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης φαίνεται να είναι υπεύθυνα για συναισθηματική αστάθεια καθώς και για ψυχαναγκαστική πολυφαγία (binge eating) και κάθε μορφή διατροφικής διαταραχής.

Τρόφιμα όπως το κρέας, τα φασόλια, η σόγια, το τυρί, τα καρύδια και τα ψάρια αποτελούν καλές πηγές σε τυροσίνη η οποία ευνοεί τον εγκέφαλο να παράγει περισσότερη νοραδρεναλίνη και ντοπαμίνη, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την εγρήγορση και την τόνωση του ανθρώπινου οργανισμού.

Όταν η διατροφή είναι ελλιπής σε αυτές τις τροφές τότε υπάρχει μειωμένη ικανότητα του οργανισμού να παράγει αυτούς τους νευροδιαβιβαστές επηρεάζοντας έτσι τους μηχανισμούς πείνας και κορεσμού.

### Συμπερασματικά

Η διατροφή πλούσια σε θερμίδες, με υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, σε κορεσμένα λιπαρά και σε συνδυασμό με την μειωμένη φυσική δραστηριότητα και έναν αγχώδη τρόπο ζωής καθιστούν την ινσουλίνη λιγότερο αποδοτική αυξάνοντας έτσι την ικανότητα του οργανισμού να αποθηκεύει λίπος.

“ Προτείνεται ισορροπημένη διατροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη βασισμένη σε μικρά και συχνά γεύματα και η αποφυγή κορεσμένων λιπαρών. Συστήνονται τροφές πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες καθώς ρυθμίζουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, μειώνουν το αίσθημα της πείνας, αυξάνουν την παραγωγή της σεροτονίνης, παρέχουν ενέργεια και ρυθμίζουν την εντερική λειτουργία ”

Προσπαθήστε να ξεπεράσετε μια αγχωτική κατάσταση χωρίς να ενδώσετε σε κακές διατροφικές επιλογές ή σε υπερφαγία. Δημιουργήστε μηχανισμούς άμυνας ώστε να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο και να μπορείτε να αντεπεξέρχεστε σε οποιαδήποτε δυσκολία χωρίς να ακολουθεί κρίση λαιμαργίας. Αυτό θα σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε ότι έχετε τη δύναμη να επιβάλλετε στις καταστάσεις χωρίς να παρασύρεστε από αυτές οδηγούμενοι σε αρνητικά συναισθήματα.