

## Γιατί όταν στεναχωριέστε ... τρώτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχετε παρατηρήσει ότι, μερικές φορές, όταν είστε συναισθηματικά ευάλωτοι, σας «χτυπά την πόρτα» μια έντονη επιθυμία για φαγητό, η γνωστή σε όλους μας «λιγούρα»;

Συχνά, σε περιόδους άγχους, στεναχώριας, απογοήτευσης, όταν αντιμετωπίζετε ένα δύσκολο πρόβλημα ή απλά όταν θέλετε να κρατήσετε απασχολημένο τον εαυτό σας με κάτι, είναι πιθανό να αναζητήσετε -συνειδητά ή υποσυνείδητα- «παρηγοριά» στο φαγητό, καταφεύγοντας σε αυτό που ονομάζουμε «συναισθηματικό φαγητό».

Το συναισθηματικό φαγητό δεν καθορίζεται από το αίσθημα πείνας, αλλά χρησιμοποιείται ως «τροφή» για τα συναισθήματα με αποτέλεσμα η κατανάλωση φαγητού να μετατρέπεται από οργανική σε συναισθηματική ανάγκη. Επιπλέον, μπορεί να λειτουργήσει και ως «διαφυγή», καθώς, εν μέσω μιας δύσκολης κατάστασης, μπορεί να χρησιμοποιήσετε το φαγητό ως «καταφύγιο» αντί να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα.

Όποιο κι αν είναι το συναίσθημα που πυροδοτεί την κατανάλωση συναισθηματικού φαγητού, το αποτέλεσμα είναι συνήθως το ίδιο. Το άτομο οδηγείται σε υπερκατανάλωση φαγητού και κυρίως τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, λίπος και θερμίδες, κάτι που μπορεί να καταλήξει σταδιακά σε ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους. Επιπλέον, η εν λόγω συμπεριφορά, μπορεί να θέσει το άτομο σε φαύλο κύκλο, δημιουργώντας ενοχές για την υπερκατανάλωση φαγητού που μπορεί να οδηγήσουν το άτομο στην επανάληψή της και ούτω καθεξής.

Εάν λοιπόν αναγνωρίζετε πως είστε επιρρεπείς στην κατανάλωση συναισθηματικού φαγητού, δείτε παρακάτω ορισμένες τεχνικές που μπορεί να σας βοηθήσουν να χειριστείτε την κατάσταση:

Αξιολογήστε το αίσθημα πείνας: Όταν αισθάνεστε έντονη επιθυμία για φαγητό, αφιερώστε λίγο χρόνο για να ελέγξετε εάν πεινάτε πραγματικά. Εάν έχετε καταναλώσει το γεύμα σας λίγο πριν, τότε πιθανότατα δεν αισθάνεστε πείνα. Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, προκειμένου να περάσει η «λιγούρα».

Κρατήστε ένα ημερολόγιο τροφίμων. Μπορείτε να καταγράφετε το είδος και την ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνετε, την ώρα κατανάλωσης, τα συναισθήματά σας και το αίσθημα πείνας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε εάν υπάρχουν συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ή συναισθήματα που σας «ωθούν» σε υπερκατανάλωση φαγητού.

Καταπολεμήστε το άγχος σας: Εάν το άγχος σας οδηγεί σε κατανάλωση συναισθηματικού φαγητού, δοκιμάστε κάποια τεχνική για τη διαχείρισή του, όπως είναι για παράδειγμα η γιόγκα ή να ξεκινήσετε κάποιο χόμπι.

Ζητήστε στήριξη από το περιβάλλον σας: Η βοήθεια και υποστήριξη από φίλους και συγγενείς, προκειμένου να αντιμετωπίσετε μια δύσκολη κατάσταση, μπορεί να σας προστατέψει από το συναισθηματικό φαγητό.

Καταναλώστε υγιεινά ενδιάμεσα σνακ: Επιλέγοντας ένα φρούτο, ένα γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, μια μπάρα δημητριακών ή μια χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς μεταξύ των γευμάτων σας, θα μπορέσετε να ελέγξετε καλύτερα το αίσθημα πείνας και να μειώσετε τις «λιγούρες» και την έντονη επιθυμία για φαγητό.

Απομακρύνετε τους «πειρασμούς»: Φροντίστε να μην έχετε στο σπίτι «ανθυγιεινά» τρόφιμα, στα οποία είναι δύσκολο να αντισταθείτε και αποφύγετε την επίσκεψη στο περίπτερο ή το σούπερ-μάρκετ ύπο την «επήρεια» αρνητικών συναισθημάτων.

Αποφύγετε στερητικά διατροφικά σχήματα: Εάν κάνετε προσπάθεια απώλειας βάρους, προσπαθήστε να ακολουθήσετε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο με ήπιο θερμιδικό περιορισμό, καθώς η υπερβολική στέρηση θερμίδων και η πλήρης «απαγόρευση» τροφίμων που σας αρέσουν θα κάνουν πιο έντονη την επιθυμία σας για αυτά και ειδικότερα ως απόκριση σε διάφορα συναισθήματα.

Βρείτε πράγματα να κάνετε όταν νιώθετε πλήξη: Μπορείτε να ασχοληθείτε με κάποιο χόμπι, να πάτε βόλτα το κατοικίδιό σας ή να κάνετε περίπατο στη γειτονιά μόνοι σας ή με ένα φίλο, αντί να «τσιμπολογάτε» επειδή δεν έχετε κάτι καλύτερο να κάνετε.

Μην «τιμωρείτε» τον εαυτό σας: Εάν τύχει να «υποκύψετε» στο συναισθηματικό φαγητό, συγχωρήστε τον εαυτό σας και προχωρήστε παρακάτω. Επικεντρωθείτε στο πως θα το αποτρέψετε στο μέλλον κι επιβραβεύστε τον εαυτό σας για κάθε μικρή αλλαγή που κάνετε προς την κατεύθυνση της καλύτερης υγείας.

Σε κάθε περίπτωση, εάν έχετε δοκιμάσει τις παραπάνω τεχνικές, αλλά δεν έχετε καταφέρει να ελέγξετε το συναισθηματικό φαγητό, ενδεχομένως η επικοινωνία με κάποιον ειδικό να σας βοηθήσει στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)