

15 Νοεμβρίου 2016

## Πεινάτε συνεχώς; 5 προβλήματα υγείας που το προκαλούν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είνα

πραγματική ανάγκη ή μήπως είναι ψευδαίσθηση;

Δεν αρκεί πάντα να αποδίδουμε την πείνα μας σε λαιμαργία. Υπάρχουν συγκεκριμένες παθήσεις που μας κάνουν να θέλουμε να φάμε παραπάνω.

Αφυδάτωση Έχετε σκεφτεί ποτέ πως ίσως δεν πεινάτε αλλά διψάτε; Υπάρχει λόγος που οι ειδικοί επιμένουν να πίνουμε νερό και ιδιαίτερα λίγη ώρα πριν το γεύμα μας. Πολλές φορές η ανάγκη μας για ενυδάτωση ερμηνεύεται ως πείνα. Φροντίστε λοιπόν να καταναλώνετε επαρκή ποσότητα νερού καθώς και φρούτα ή λαχανικά που ενυδατώνουν ολόκληρο τον οργανισμό μας.

### Αϋπνίες

Ο ύπνος είναι βασικός παράγοντας στη ρύθμιση ορμονών. Όταν δεν κοιμάστε αρκετά - δηλαδή, λιγότερο από 7 ώρες - αυξάνονται τα επίπεδα γκρελίνης, γνωστή και ως «ορμόνη της πείνας».

### Υπογλυκαιμία

Τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα οφείλονται είτε σε προβλήματα υγείας είτε σε πιο ήπιους παράγοντες, όπως η παράλειψη ενός γεύματος. Εάν ακολουθείτε το σύνηθες πρόγραμμα διατροφής σας αλλά το αίσθημα πείνας επιμένει, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

### Προβλήματα στο θυρεοειδή

Ο αδένας που ρυθμίζει της ορμόνες, δεν θα μπορούσε να λείπει από τη λίστα. Οποιαδήποτε μεταβολή του επηρεάζει άμεσα και το αίσθημα κορεσμού. Ο υπερθυρεοειδισμός αυξάνει το αίσθημα της πείνας επειδή εντείνει τις καύσεις του μεταβολισμού, καίγοντας περισσότερες θερμίδες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την εκδήλωση έντονων και συχνών λιγούρων που δεν ικανοποιούνται εύκολα. Αν δεν είστε σίγουροι για τη κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο θυρεοειδής αδένας σας, καλό θα ήταν να επισκεφθείτε έναν ειδικό.

### Κατάθλιψη

Η σεροτονίνη αποτελεί έναν νευροδιαβιβαστή που προωθεί την καλή διάθεση. Έτσι, αν τα επίπεδά της είναι χαμηλά - όπως στην περίπτωση της κατάθλιψης - έχουμε την ανάγκη να τσιμπήσουμε κάτι, για να νιώσουμε πιο ευχάριστα. Άλλωστε, το φαγητό είναι ένας μηχανισμός διαχείρισης της θλίψης και, δυστυχώς, η έλλειψη σεροτονίνης ωθεί στην κατανάλωση γλυκών ή junk food.

## Άγχος

Οι ορμόνες που απελευθερώνονται όταν έχουμε στρες μπορούν να εκτονωθούν με δύο τρόπους: με τη γυμναστική και το φαγητό. Αν λοιπόν, δεν έχετε καλή σχέση με την άσκηση είναι λογικό να το ρίχνετε στο φαγητό.

**Πηγή:** [yolife.gr](http://yolife.gr)