

18 Μαΐου 2017

Το άγχος δημιουργεί τάσεις υπερφαγίας σε παιδιά και εφήβους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Όπως ανέφεραν οι ερευνητές, η συναισθηματική υπερφαγία συνδέεται με υψηλής συχνότητας κατανάλωση γλυκών, τροφών με πολλές θερμίδες όπως είναι τα παγωτά και τα αρτοπαρασκευάσματα, τα αλμυρά σνακ που επίσης έχουν πολλές θερμίδες όπως είναι τα τσιπς και φυσικά τα ανθρακούχα ποτά.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, να παρακινεί τον εαυτό του και να διαχειρίζεται καλά τα συναισθήματα στον εαυτό του και στις σχέσεις του. Τα άτομα που χρησιμοποιούν το φαγητό σαν αντιστάθμισμα σε αρνητικά συναισθήματα σύμφωνα με τους επιστήμονες, τείνουν να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, αλλά και δεν μπορούν να ελέγξουν εύκολα το βάρος τους. Στους εφήβους το συναίσθημα γενικότερα επηρεάζει κατά πολύ τις διατροφικές τους συνήθειες.

Μελέτη που έγινε από τους επιστήμονες Θ. Ζαχαρή στο ΚΨΥ Κερατσινίου - Δραπετσώνας του ΨΝΑ Δρομοκαϊτειο, Θωμαή Ζήση και Βασιλική Ζήση από το ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Μαρία Υποφάντη από τον Ψυχιατρικό Τομέα του ΓΝΝ Άγιος Παντελεήμων, έδειξε ότι το στρες, το άγχος και τα συμπτώματα της κατάθλιψης συνδέονται με την υπερφαγία αλλά και με την υπερκατανάλωση ανθυγιεινών τροφών.

Όπως ανέφεραν οι ερευνητές, η συναισθηματική υπερφαγία συνδέεται με υψηλής συχνότητας κατανάλωση γλυκών, τροφών με πολλές θερμίδες, όπως είναι τα παγωτά και τα αρτοπαρασκευάσματα, τα αλμυρά σνακ που επίσης έχουν πολλές θερμίδες, όπως είναι τα τσιπς και φυσικά τα ανθρακούχα ποτά.

Παρατήρησαν μάλιστα ότι στα αγόρια η υπερφαγία περιελάμβανε και κατανάλωση πολλών λαχανικών και φρούτων, ενώ στα κορίτσια αποτελούνταν μόνο από ανθυγιεινές τροφές.

Τα περισσότερα παιδιά, όπως είπαν, αντιδρούν φυσιολογικά όταν στρεσάρονται συναισθηματικά, δηλαδή χάνουν την όρεξή τους όταν αισθάνονται μοναξιά ή είναι στεναχωρημένα ή φοβούνται.

Όσο ακόμα πιο ανησυχητικό σύμφωνα με τους ειδικούς είναι η συναισθηματική υπερφαγία στην ηλικία των 7-12 ετών, που δεν θεωρείται κάτι συνηθισμένο. Παρόλα αυτά, οι νέες μελέτες έδειξαν ότι και στα παιδιά υπάρχει το φαινόμενο της συναισθηματικής υπερφαγίας. Διαπίστωσαν δηλαδή ότι τα αρνητικά συναισθήματα συνδέονταν άρρηκτα με την κατανάλωση γλυκών και λιπαρών τροφών και τη μη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Όπως επεσήμαναν οι Έλληνες ερευνητές, τα αρνητικά συναισθήματα και η κακή διαχείριση αυτών σε παιδιά και εφήβους μπορεί να δημιουργήσουν πέρα από την υπερφαγία και άσχημες διατροφικές συνήθειες. Σημαντικός μπορεί να είναι ο ρόλος των γονέων, που θα πρέπει όχι μόνο να ελέγχουν τη διατροφή των παιδιών τους, αλλά και να δίνουν οι ίδιοι το καλό παράδειγμα. Επίσης, ένα πρόγραμμα συναισθηματικής νοημοσύνης στα σχολεία μπορεί να βοηθήσει σημαντικά παιδιά και εφήβους στη διαχείριση τόσο των συναισθημάτων τους όσο και των διαπροσωπικών τους σχέσεων.

Μάλιστα, οι ειδικοί προτείνουν ολιστικά και καινοτόμα προγράμματα συμπεριφορών υγείας στο σχολείο, καθώς, όπως λένε, μπορεί να συμβάλλουν στην υιοθέτηση συνηθειών σωστής διατροφής και άσκησης, αλλά και στην αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών.

Πηγή: naftemporiki.gr