

Γιατί σταματάει η πείνα όταν την «αγνοούμε»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γιατί μπορούμε να ξεχάσουμε την πείνα που νιώθουμε, όσο έντονη κι αν είναι, εάν ασχοληθούμε με κάτι που βρίσκουμε ενδιαφέρον; Τι είναι αυτό που την κάνει να «σταματάει» προσωρινά, άλλοτε για να επανέλθει αργότερα δριμύτερη και άλλοτε όχι;

Η απάντηση σε αυτό το φαινομενικώς απλό ερώτημα είναι πιο σύνθετη και

πολύπλοκη απ' ό,τι θα περίμενε κανείς, με βάση τα έως τώρα ευρήματα των κλινικών μελετών.

Όταν ένας άνθρωπος πεινάει, ενεργοποιείται μια αλληλουχία χημικών διεργασιών που ενημερώνουν τον εγκέφαλο ότι το σώμα χρειάζεται τροφή. Μία από αυτές τις διεργασίες αφορά την ορμόνη γκρελίνη, «τη μοναδική ουσία των θηλαστικών που έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την όρεξη και την πρόσληψη τροφής όταν παράγεται στον ανθρώπινο οργανισμό», σύμφωνα με ανάλυση που είχε δημοσιευθεί το 2006 στην επιθεώρηση «Physiology and Behavior».

Η γκρελίνη παράγεται στον στόμαχο και στο δωδεκαδάκτυλο (είναι το ανώτερο τμήμα του λεπτού εντέρου). Σύμφωνα με την προαναφερθείσα ανάλυση, όταν παραχθεί η γκρελίνη, διαπερνά τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό για να φθάσει στον εγκέφαλο, όπου θα διεγείρει ορισμένα τμήματα για να ενεργοποιηθεί το αίσθημα της πείνας.

Η ορμόνη αυτή κυκλοφορεί συνεχώς στο αίμα μας, με τη διαφορά ότι τα επίπεδά της μειώνονται όταν τρώμε και αυξάνονται πριν από τα γεύματα, φθάνοντας σε αρκετά υψηλές συγκεντρώσεις ώστε να δημιουργηθεί το αίσθημα της πείνας.

Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι είμαστε καταδικασμένοι να υποκύπτουμε στα μηνύματα που αυτή μας δίνει.

Σε μια άλλη μελέτη, που δημοσιεύθηκε πέρυσι στην επιθεώρηση «Clinical Nutrition», επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Ιλινόι, στο Σικάγο, μελέτησαν ομάδα 59 παχύσαρκων εθελοντών οι οποίοι έκαναν αυστηρή δίαιτα μέρα παρά μέρα (την ημέρα της δίαιτας έτρωγαν μόλις το 25% των συνιστώμενων θερμίδων και την επομένη ό,τι ήθελαν) για να εξακριβωθεί εάν μπορούσαν με αυτόν τον τρόπο να χάσουν βάρος.

Το παράδοξο

Αν και σε διάστημα οκτώ εβδομάδων κάθε εθελοντής έχασε 3 έως 4,5 κιλά και ταυτοχρόνως αυξήθηκαν τα επίπεδα της γκρελίνης στον οργανισμό τους, κανένας δεν ανέφερε ότι πεινούσε περισσότερο απ' ό,τι πριν αρχίσει αυτή την ιδιότυπη δίαιτα. Αντιθέτως, ανέφεραν πως ένιωθαν πιο χορτάτοι απ' ό,τι πριν αρχίσουν το πρόγραμμα αδυνατίσματος.

Πώς είναι δυνατό να συμβαίνει αυτό; Μια πιθανή εξήγηση, που όμως βασίζεται σε παρατηρήσεις στο ιατρείο και όχι σε κλινική μελέτη, είναι ότι οι έντονες δραστηριότητες μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή μας από την πείνα μας, δήλωσε στην επιστημονική ιστοσελίδα LiveScience η δρ Λία Γκρόπο, διαιτολόγος

στο Τμήμα Διαιτολογικών Υπηρεσιών του οργανισμού Stanford Health Care, στο Πάλο Αλτο της Καλιφόρνιας.

«Όταν κάποιος εστιάζει την προσοχή του σε έναν σκοπό, συχνά χάνει την αίσθηση της πείνας και με τον καιρό το αίσθημα αυτό καταστέλλεται» είπε. «Εξαρτάται, όμως, και από τις ενδείξεις της πείνας στο περιβάλλον του. Αν λ.χ. κάνει αφοσιωμένος μια δουλειά δίπλα στην κουζίνα και αρχίσει να μυρίζει το σπίτι από το φαγητό, είναι πολύ πιθανό να θυμηθεί πόσο πολύ πεινάει».

Στη συγκεκριμένη μελέτη, λοιπόν, δεν αποκλείεται οι εθελοντές να κατέστειλαν την πείνα τους επειδή ήταν ολοκληρωτικά αφοσιωμένοι – και μάλιστα για αρκετό καιρό – στην προσπάθεια που έκαναν για να χάσουν βάρος.

ΠΗΓΗ: tanea.gr