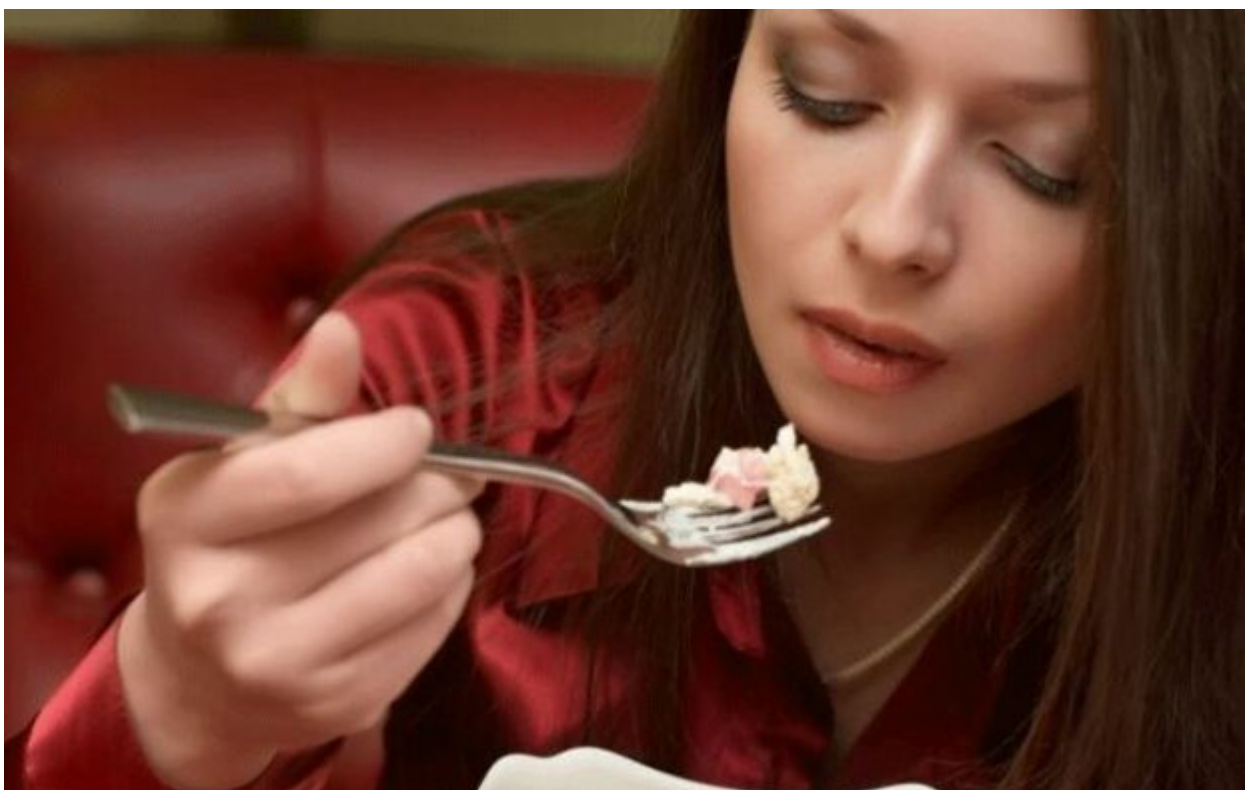


Γιατί τρώμε πολύ όταν έχουμε τα νεύρα μας;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, όταν είμαστε συναισθηματικά φορτισμένοι το αίσθημα της γεύσης επηρεάζεται, ενώ τείνουμε να καταναλώνουμε παχυντικά φαγητά χωρίς καν να το καταλαβαίνουμε.



Πράγματι, ο εγκέφαλος δεν καταγράφει την ποσότητα των λιπαρών που καταναλώνουμε όταν είμαστε συναισθηματικά φορτισμένοι. Τουλάχιστον αυτό υποστηρίζουν ερευνητές από τα Πανεπιστήμια Βίρτσμπουργκ της Γερμανίας και Ρότζερς του Νιου Τζέρσεϊ. Προκειμένου να δουν αν πράγματι υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στα συναισθήματα, την αίσθηση της γεύσης, αλλά και το ποσοστό λίπους που περιέχει κάθε τρόφιμο, οι επιστήμονες διεξήγαγαν ένα ενδιαφέρον πείραμα.

Στο πρώτο στάδιο ζήτησαν από εθελοντές να συμπληρώσουν ειδικά ερωτηματολόγια σχετικά με τον τρόπο ζωής τους, αλλά και την ψυχική τους διάθεση. Έπειτα τους χώρισαν σε δύο ομάδες: η πρώτη περιλάμβανε εκείνους που εμφάνιζαν επίπεδα στρες κάτω του μετρίου, ενώ η άλλη όσους υπερέβαιναν τα φυσιολογικά όρια.

Έπειτα οι ειδικοί ζήτησαν από όλους να δοκιμάσουν μια σειρά από κρεμώδη ροφήματα σε ποικίλες γεύσεις και με διαφορετικά ποσοστά λιπαρών και στη συνέχεια να τα βαθμολογήσουν ανάλογα με το πόσο γλυκό, πικρό ή ξινό, αλλά και παχυντικό ήταν το καθένα από αυτά. Στη συνέχεια τους οδήγησαν σε μια αίθουσα προβολών για να παρακολουθήσουν τρεις διαφορετικές σκηνές από ισάριθμες ταινίες: μια χαρούμενη, μια δραματική και μια ουδέτερη. Λίγο αργότερα τους σέρβιραν τα ίδια ροφήματα, τα οποία έπρεπε να αξιολογήσουν για μια ακόμη φορά.

Τα συμπεράσματά τους είναι ενδεικτικά: όσοι από τους συμμετέχοντες ήταν λιγότερο αγχωμένοι προέβησαν σε μια αξιολόγηση αντίστοιχη με την προηγούμενη. Κάτι τέτοιο, ωστόσο, δεν συνέβη στην περίπτωση των πιο στρεσαρισμένων. Οι τελευταίοι, έπειτα από την παρακολούθηση της χαρούμενης και της θλιβερής σκηνής, παρουσίασαν αυξημένη ικανότητα ανίχνευσης των γεύσεων (κατά 15%), αλλά δεν ήταν σε θέση να κρίνουν εάν αυτό που έπιναν περιείχε πολλά ή λίγα λιπαρά. Να σημειωθεί πως το ουδέτερο καρέ δεν τους επηρέασε καθόλου.

Τι σημαίνει αυτό με απλά λόγια; Όταν διανύουμε μια περίοδο άγχους, κάθε απότομη συναισθηματική αλλαγή -είτε πρόκειται για χαρά, συγκίνηση ή θλίψη- είναι ικανή να αλλάξει εντελώς τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τόσο τις γεύσεις των τροφών όσο και την περιεκτικότητά τους σε θερμίδες. Συνεπώς, είμαστε πιο επιρρεπείς σε διατροφικές ατασθαλίες, τις οποίες μάλιστα δεν συνειδητοποιούμε ότι πράττουμε, αφού εκείνη τη στιγμή ο εγκέφαλός μας πιθανότατα δουλεύει... εναντίον μας.

Όπως πολύ εύστοχα αναφέρει και ο δρ Πολ Μπρέσλιν, επικεφαλής της μελέτης και ειδικός σε ζητήματα αντίληψης και διέγερσης της γεύσης, τα πορίσματα της μελέτης εξηγούν γιατί πολλές φορές έχουμε την τάση να παχαίνουμε σε περιόδους

της ζωής μας κατά τις οποίες αντιμετωπίζουμε προβλήματα.