

## Τρώτε όταν πεινάτε ή κρατιέστε; Ποια είναι η σωστή κίνηση - Πολλαπλά τα οφέλη της

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Το άγχος να μην πάρουμε κιλά μας οδηγεί συχνά στο να μην τρώμε όταν πεινάμε. Μήπως, όμως, αυτό είναι τελικά το λάθος; Ερευνητές αποκαλύπτουν ότι όσοι «ακούνε» τις ανάγκες του σώματός τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να φτάσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα



Θα μπορούσατε ποτέ να φανταστείτε ότι το να τρώτε όταν πεινάτε είναι ο καλύτερος τρόπος να χάσετε βάρος; Κι όμως είναι, υποστηρίζουν τώρα οι ειδικοί, σύμφωνα με τους οποίους η καλύτερη μέθοδος να διατηρούμε το ιδανικό βάρος, αλλά και την ψυχική μας υγεία είναι να ακούμε το σώμα μας και τις ανάγκες του.

Ο αγώνας για τη διατήρηση του βάρους είναι διαρκής, ειδικά σε μια εποχή που το επιβάλλουν περισσότερο από ποτέ τα πρότυπα ομορφιάς. Πληθώρα μηνυμάτων προτάσσει να αγνοούμε την πείνα και να μην τρώμε, ενώ σε αυτό ακριβώς βασίζεται και μια σειρά από δημοφιλείς διαίτες, όπως η διαλειμματική νηστεία ή η διατροφή με συγκεκριμένες θερμίδες.

Μια νέα μελέτη, ωστόσο, που δημοσιεύθηκε στο *British Journal of Health Psychology*, υποστηρίζει πως το να εμπιστευόμαστε την όρεξή μας και να τρώμε όταν νιώθουμε πεινασμένοι – συνήθεια γνωστή και ως διαισθητική κατανάλωση – είναι καλύτερο τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική μας υγεία.

Οι ερευνητές εξέτασαν τρεις τρόπους διατροφής: τον διαισθητικό, τον συναισθηματικό και τον συγκρατημένο. Η συναισθηματική διατροφή είναι όταν κάποιος τρώει για λόγους που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, όπως το άγχος ή η θλίψη. Η συγκρατημένη διατροφή, από την άλλη, περιορίζεται αυστηρά, έχοντας στόχο την απώλεια ή τη διατήρηση του βάρους.

Διεξήγαγαν μια διαδικτυακή έρευνα, στην οποία περισσότεροι από 6.000 νέοι ενήλικες από οκτώ χώρες απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με την αυτοεκτίμηση

και τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), που αποκαλύπτει εάν ένα άτομο έχει υγιές ή ανθυγιεινό βάρος.

Από την ανάλυση, διαπιστώθηκε ότι όσο περισσότερο οι άνθρωποι έτρωγαν διαισθητικά, τόσο πιο χαρούμενοι έτειναν να είναι με το σώμα τους. Είχαν επίσης υψηλότερη αυτοεκτίμηση και χαμηλότερο βάρος. Από την άλλη πλευρά, τα υψηλότερα επίπεδα συγκρατημένης και συναισθηματικής διατροφής συσχετίστηκαν με χαμηλότερη ικανοποίηση για το σώμα και αυτοεκτίμηση, καθώς και με μεγαλύτερο βάρος.

Έτσι, η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι έτρωγαν διαισθητικά είχαν περισσότερες πιθανότητες να ζυγίζουν λιγότερο και να αισθάνονται πιο ευτυχημένοι με το σώμα τους από εκείνους που περιόριζαν την πρόσληψη τροφής.

Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι το να είμαστε συντονισμένοι με τα σήματα του σώματός μας είναι πιο σημαντικό από το να ακολουθούμε «την πιο μοντέρνα δίαιτα ή το πιο δημοφιλές διατροφικό πρόγραμμα της εποχής».

Η επικεφαλής της έρευνας, δρ. Charlotte Markey, από το Πανεπιστήμιο Rutgers του New Jersey, δήλωσε: «Δεχόμαστε συνεχώς μηνύματα ότι πρέπει να αγνοούμε τα σημάδια πείνας που μας στέλνει το σώμα μας, αλλά το να εμπιστευόμαστε τον οργανισμό μας και να τρώμε όταν πεινάμε φαίνεται να είναι καλύτερο, τόσο για το σώμα, όσο και για την ψυχή μας».

«Αυτή η έρευνα έρχεται σε συμφωνία με άλλα επιστημονικά στοιχεία, που δείχνουν ότι η δίαιτα είναι αναποτελεσματική και συχνά αντιπαραγωγική, τόσο για την απώλεια βάρους, όσο και για την ικανοποίηση του σώματος. Πρέπει να επιδιώξουμε να είμαστε περισσότερο εναρμονισμένοι με τις προσωπικές μας ανάγκες, παρά με τις διατροφικές μόδες της εποχής», συμπλήρωσε η ίδια.

Παράλληλα, οι ερευνητές παρατήρησαν μια τάση μεταξύ των διατροφικών πρακτικών και του πώς νιώθουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους. Τον προηγούμενο μήνα, μάλιστα, δημοσιεύθηκε μια μελέτη, που αποκάλυψε ότι το ανάμεικτο συναίσθημα της πείνας και του θυμού είναι ένα υπαρκτό φαινόμενο, καθώς η πείνα συνδέεται με υψηλότερα ποσοστά θυμού και εξάρσεων και χαμηλότερα επίπεδα ευχαρίστησης.

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