

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΔΙΑΘΕΣΗ

Με την αυξημένη πληροφόρηση των τελευταίων ετών στα θέματα διατροφής όλοι μας λίγο-πολύ έχουμε εξοικειωθεί με την ιδέα ότι αυτή συνδέεται στενά με την διάθεσή μας. Είναι πια μάλλον δεδομένο ότι μια ισορροπημένη διατροφή προσφέρει όχι μόνο σωματική υγεία αλλά και συναισθηματική ευεξία.

Η σχέση μεταξύ διατροφής και συναισθημάτων είναι διπλή. Από τη μία, η συναισθηματική μας κατάσταση επηρεάζει τι επιλέγουμε να φάμε και να πούμε. Για παράδειγμα μετά από μια ιδιαίτερα πιεσμένη ημέρα στη δουλειά είναι σύνηθες κανείς να επιλέξει να καταναλώσει αλκοόλ για να καταπραΰνει το άγχος.

Από την άλλη πλευρά, αυτά που τρώμε και πίνουμε μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την πνευματική και συναισθηματική μας κατάσταση. Συνεχίζοντας το παραπάνω παράδειγμα, εάν γίνει υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, τότε τη επόμενη μέρα τα επίπεδα άγχους θα είναι αυξημένα, θα υπάρχει αίσθηση κόπωσης και έλλειψη συγκέντρωσης.

Είναι εντυπωσιακό πόσες πιέσεις της καθημερινότητας (δουλειά, διαπροσωπικές σχέσεις κ.λ.π.) αποφεύγουμε να αντιμετωπίσουμε με συνέπεια αυτές να «μεταμφιέζονται» σε επιθυμία για κατανάλωση αλμυρών και γλυκών τροφών. Δεν είναι παράξενο λοιπόν το ότι οι υπερφαγίες από ψυχολογικής άποψης θεωρούνται ως τρόπος διαχείρισης έντονων συναισθημάτων όπως το άγχος, ο φόβος, ο θυμός και η κατάθλιψη.

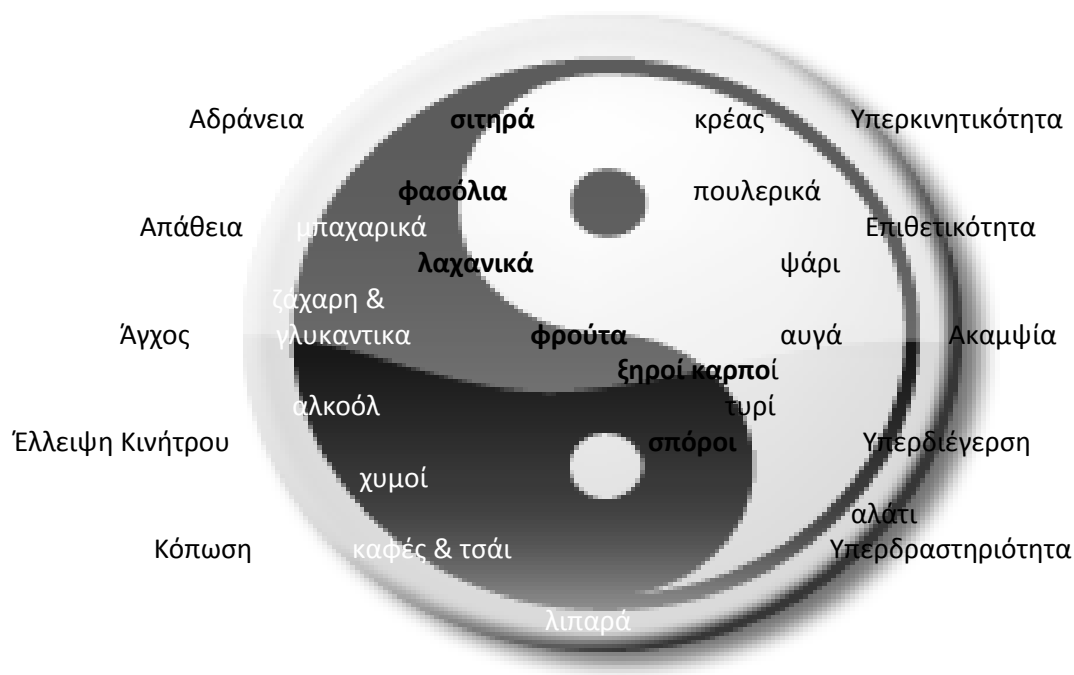
Όπως κάθε ψυχολογικό σύμπτωμα, έτσι και οι υπερφαγίες εξυπηρετούν κάποιον σκοπό. Το φαγητό λοιπόν γίνεται είτε το σημείο που μπορούμε να αφεθούμε, εάν στους υπόλοιπους τομείς της ζωής μας νιώθουμε ότι πρέπει να έχουμε τα πάντα «υπό έλεγχο», είτε το σημείο που μπορούμε να ελέγξουμε απόλυτα εάν νιώθουμε ότι την υπόλοιπη ζωή μας την καθοδηγούν άλλοι.

Επίσης αυτό που συχνά αναφέρεται από ανθρώπους που κάνουν υπερφαγίες, είναι μια αίσθηση κενού στο στομάχι. Στην προσπάθεια να δώσουμε μια πιο συναισθηματική χροιά σε αυτο το «κενό» συχνά ανακαλύπτουμε πράγματα που μας είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουμε ή ακόμα και να αντιληφθούμε το πόσο μας επηρεάζουν.

Αν πάρουμε για παράδειγμα μια μέση τετραμελή οικογένεια, η μητέρα που έχει συνηθίσει να μαγειρεύει για τέσσερα άτομα θα δυσκολευτεί μόλις τα παιδιά της φύγουν από το σπίτι. Ο πατέρας που είχε στόχο να παρέχει στην οικογένειά του θα χρειαστεί να αντικαταστήσει αυτόν τον στόχο εφόσον τα παιδιά του θα έχουν την δική τους οικογένεια. Αν λοιπόν δεν αναγνωριστεί η συναισθηματική δυσκολία ως προς το κενό που έχει δημιουργήσει αυτή η νέα κατάσταση, είναι εύκολο να χρησιμεύσει το φαγητό ως ένα νέο «νόημα» στην ζωή αυτού του ζευγαριού.

Οι υπερφαγίες όμως δεν είναι η λύση. Αντίθετα δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος υπερβολικού φαγητού, ενοχών -λόγω της υπερβολής- και τελικά επιδείνωση των ανεπιθύμητων συναισθημάτων τα οποία και πάλι ζητούν ανακούφιση από το φαγητό.

Το ζητούμενο είναι η ισορροπία, στα συναισθήματα και στο διαιτολόγιό μας. Το παρακάτω σχεδιάγραμμα δίνει μια καλή εικόνα με ποιόν τρόπο αυτά τα δύο συνδέονται και πώς μπορεί η ισορροπία στην διατροφή μας να συνεισφέρει στην συναισθηματική και πνευματική μας σταθερότητα.



Πνευματική Κατάσταση	<u>Υπερβολές σε:</u>	Ουδέτερες Τροφές - Ισορροπία	<u>Υπερβολές σε:</u>	Πνευματική Κατάσταση
Αδράνεια	Μπαχαρικά Ζάχαρη & Γλυκαντικά Αλκοόλ Χυμοί Καφές & Τσάι Λιπαρά	Σιτηρά	Κρέας Πουλερικά Ψάρι Αυγά Τυρί Αλάτι	Υπερκινητικότητα
Απάθεια		Φασόλια		Επιθετικότητα
Άγχος		Λαχανικά		Ακαμψία
Έλλειψη Κινήτρου		Φρούτα		Υπερδιέγερση
Κόπωση		Ξηροί Καρποί		Υπερδιέγερση
		Σπόροι		

Ο σκοπός λοιπόν δεν είναι να αποκλείσουμε συγκεκριμένες ομάδες τροφών για να νιώσουμε ευεξία αλλά να διατηρήσουμε με συνέπεια το σωστό μέτρο συμπεριλαμβάνοντας όλες τις ομάδες τροφών για να πετύχουμε την επιθυμητή ισορροπία στα κιλά αλλά και στην πνευματική μας κατάσταση.