

σε μια προσωρινή αποκατάσταση του στρες. Ρυθμίζει προς τα κάτω την οδό του υποθάλαμου & των επινεφριδίων για να απενεργοποιήσει την απόκριση στο στρες και να επαναφέρει το σώμα σε ισορροπία. Συναρπαστικό. Τρώμε πολύ πριν την απειλή, τρώμε και μετά για να τη ξεπεράσουμε. Έχει και συνέχεια..

Άγχος, κορτιζόλη και ινσουλίνη

Το άγχος μέσω κορτιζόλης εμποδίζει περαιτέρω την απώλεια βάρους δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο αύξησης βάρους. Σε συνδυασμό με άλλες ορμόνες, όπως ινσουλίνη και το NPY (Neuropeptide Y), προκαλείται αναδιανομή του λίπους από άλλες περιοχές του σώματος σε λίπος της κοιλιάς. Ένας πιθανός λόγος είναι ότι το βαθύ κοιλιακό ή σπλαχνικό λίπος μετατρέπεται πιο εύκολα σε ενέργεια από το λίπος στους μηρούς ή τους γλουτούς. Ωστόσο, το σπλαχνικό λίπος είναι ένα όργανο. Απελευθερώνει ορμόνες και χημικές ουσίες που προκαλούν φλεγμονή και αντίσταση στην ινσουλίνη. Με τη σειρά τους, αυτές οι ουσίες προάγουν περαιτέρω την αύξηση βάρους, τη συσσώρευση λίπους και το βάρος συνεχίζει να αυξάνεται μέχρι να βρει νέο (υψηλότερο) σημείο ισορροπίας. Άρα: Οι βλαβερές συνέπειες του στρες συμβαίνουν όχι μόνο από την έκθεση στο άγχος, αλλά και από την ανταπόκριση σε αυτό.

Πως αντιμετωπίζουμε το άγχος

Η ύπαρξη δεξιοτήτων και εργαλείων για τη διαχείριση του άγχους αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του ελέγχου του βάρους μακροπρόθεσμα. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να εξαλείψετε το άγχος από τη ζωή σας. Το άγχος είναι αναπόφευκτο και η αποφυγή του είναι αδύνατη. Αντ' αυτού, μπορείτε να εργαστείτε για να βελτιώσετε τον χειρισμό του άγχους. Υπάρχουν συγκεκριμένες αποδεδειγμένες συνήθειες και συμπεριφορές που βοηθούν. **Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που είναι ανθεκτικά στο άγχος έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά:**

- Αντιλαμβάνονται τις αγχωτικές καταστάσεις ως πρόκληση και όχι ως απειλή.
- Εκτιμούν αυτά που έχουν. Η ευγνωμοσύνη από μόνη της φαίνεται ότι μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης
- Έχουν υποστηρικτικές ανθρώπινες σχέσεις. Η εμπιστοσύνη και η ενσυναίσθηση προκαλούν την απελευθέρωση της ορμόνης της αγάπης, της οξυτοκίνης, η οποία βελτιώνει την απόκρισή μας στο άγχος.
- Έχουν μια αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή τους.

Υπάρχουν και πολλοί άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να κάνουμε το άγχος να λειτουργεί υπέρ μας, αντί να καταστρέφουμε τον οργανισμό & τις ορμόνες του. Το σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε είναι ότι η διαχείριση του βάρους περιλαμβάνει πολλά περισσότερα από την εξισορρόπηση των θερμίδων. Πρέπει να δημιουργήσετε έναν τρόπο ζωής που ισορροπεί τις ορμόνες σας, ο οποίος στη συνέχεια ισορροπεί φυσικά και το βάρος σας.