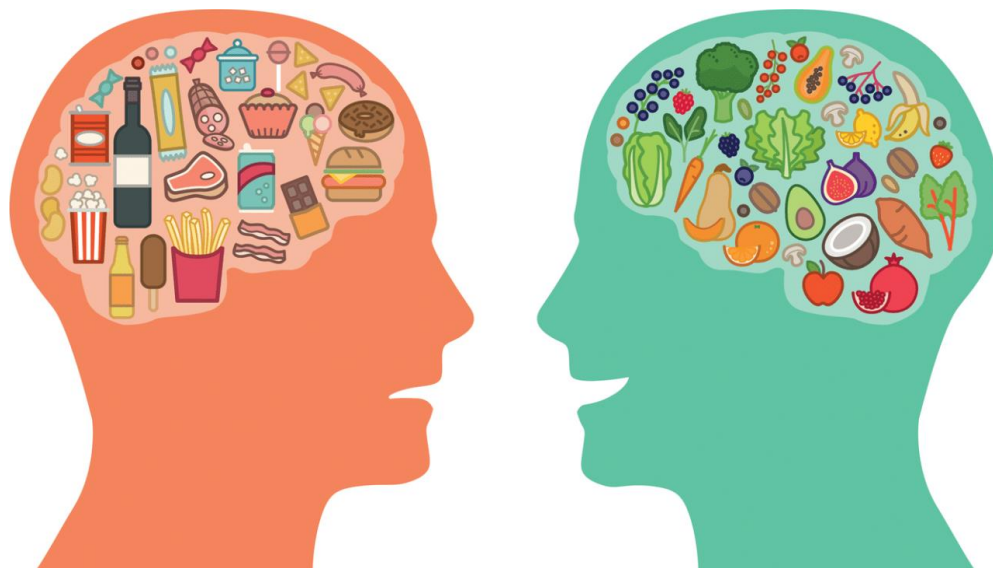


Πώς να εκπαιδεύσεις τον εγκέφαλό σου να μην ενδίδει στους διατροφικούς πειρασμούς

Νίκος Καφετζόπουλος



Οι συμπεριφορές υγείας είναι ένα πολύ παράξενο φαινόμενο. Ενώ όλοι ξέρουμε τι μας κάνει καλό, δεν το ακολουθούμε και τα αποτελέσματα στην υγεία είναι γνωστά. Όσον αφορά τη διατροφή και το βάρος, τα πράγματα περιπλέκονται γιατί ο σύγχρονος τρόπος ζωής και το άγχος οδηγούν στην υπερκατανάλωση φαγητού και στη μειωμένη φυσική δραστηριότητα.

Ο διατροφικός αυτοέλεγχος είναι απαραίτητος αλλά οι «εχθροί» του είναι πολλοί με ισχυρότερους το **επεξεργασμένο φαγητό και το άγχος**. Γιατί είναι τόσο δύσκολο να αντισταθούμε στα επεξεργασμένα τρόφιμα; Ο λόγος είναι ότι η ζάχαρη, το αλάτι και τα λιπαρά που περιέχουν τα τρόφιμα αυτά, προκαλούν υπερδιέγερση του κέντρου ανταμοιβής στον εγκέφαλό μας, κυρίως μέσω της έκκρισης ντοπαμίνης. Ο αρχαίος εγκέφαλος μας δεν μπορεί να διαχειριστεί αυτά τα ισχυρά σήματα, γιατί το πιο γλυκό πράγμα που είχε να αντιμετωπίσει για χιλιάδες χρόνια ήταν το μέλι, και το αλάτι ήταν διαθέσιμο μόνο στο νερό. Εδώ ήρθε η βιομηχανία τροφίμου και με σκοπό το κέρδος, έφτιαξε τρόφιμα που συνδυάζουν την τέλεια αναλογία λίπους, ζάχαρης και αλατιού, με αποτέλεσμα να τα κάνει ακαταμάχητα. Έτσι κανείς δεν μπορεί να φάει μόνο ένα...

Επόμενος αντίπαλος, το άγχος. Το χρόνιο άγχος είναι δυσάρεστο. Είναι ικανό να οδηγήσει ακόμα και σε κατάθλιψη. Τι κάνουμε λοιπόν; Καταναλώνουμε τα εθιστικά τρόφιμα της βιομηχανίας τροφίμου που προείπαμε, τα οποία απελευθερώνουν ντοπαμίνη, προκαλούν ευχαρίστηση και έτσι προσπαθούμε να θεραπευτούμε από τα αρνητικά μας συναισθήματα. Και ξαφνικά βρισκόμαστε περικυκλωμένοι από ερεθίσματα τα οποία μας φαίνονται ανίκητα. Υπάρχει λύση όμως, και αυτή δεν είναι άλλη από τη γνώση και την προετοιμασία.

Το πρώτο βασικό πράγμα που πρέπει να γνωρίζετε είναι να ξέρετε πώς διαχειρίζεται ο εγκέφαλος μας όλα αυτά τα ερεθίσματα, να τον βοηθήσετε και να τον εκπαιδεύσετε. Γιατί είπαμε, ο εγκέφαλός μας είναι αρχαίος, με αρχέγονα ένστικτα, που σε καταστάσεις έντονες ενεργοποιούνται. Ποτέ στην ιστορία ο άνθρωπος δεν είχε χρόνιο άγχος, τόσο χαμηλή δραστηριότητα και τόσες γεύσεις γύρω του, φτηνές και νοστιμότητες.

Όλα αυτά κάνουν τον έλεγχο των παρορμήσεων πολύ δύσκολη αποστολή. Αξίζει όμως να μπίτε στη διαδικασία να ελέγξετε τις παρορμήσεις σας, γιατί φαίνεται ότι ο αυτοέλεγχος δεν βοηθάει μόνο στον έλεγχο του βάρους, αλλά και σε άλλες σκοπιές της ζωής. Όσοι τον έχουν κατακτήσει, ζουν περισσότερα χρόνια, είναι πιο ευτυχισμένοι και πιο υγιείς. Τα ευχάριστα νέα είναι ότι αυτή η ικανότητα βελτιώνεται. Υπάρχουν κάποιοι που τους βγαίνει εύκολα, αλλά αν ανήκετε στους πιο επιρρεπείς, υπάρχουν τρόποι να βελτιωθείτε. **Τι να κάνετε;**

1. Μπορεί να σας φαίνεται άσχετο, αλλά μια προσπάθεια για υγιεινή διατροφή και απώλεια βάρους ξεκινάει από το μαξιλάρι μας. Κοιμηθείτε καλά, γιατί ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την παραγωγή της κορτιζόλης και της γκρελίνης και αυτές οι δυο ορμόνες, ελέγχουν την όρεξή σας, τη φυσική σας δραστηριότητα και την αποθήκευση του λίπους.
2. Η πιο απλή συμβουλή είναι να έχετε ένα **σπίτι φιλικό στη προσπάθεια σας**. Πολλές φορές μπορεί να σκεφτείτε ότι θα αγοράσετε ένα τρόφιμο για τους άλλους και εσείς θα αντισταθείτε, αλλά η αλήθεια είναι ότι τελικά θα υποκύψετε. Και αυτό είναι φυσιολογικό. Όταν έχουμε οπτική επαφή με τον πειρασμό, η νευροεπιστήμη έχει δείξει ότι ενεργοποιούνται περιοχές του εγκεφάλου που υπερτερούν του αυτοελέγχου. Με λίγα λόγια, μην αγοράζετε αυτά τα σοκολατάκια για τους καλεσμένους που ενδέχεται να έρθουν, γιατί στο τέλος εσείς θα τα φάτε!
3. Κρατήστε μια **διατροφική ρουτίνα** με τα κυρίως 3 γεύματα να γίνονται σε σταθερές ώρες. Αν χρειαστεί καταναλώστε και κάποιο μικρό σνακ. Αν είστε σχετικά χορτάτοι στην καθημερινότητά σας, θα υπάρχει και μικρότερη πιθανότητα για υπερφαγία. Θυμίζουμε εδώ ότι τα σνακ είναι προαιρετικά και όχι υποχρεωτικά για όλους.
4. Φτιάξτε μια ρουτίνα ζωής τέτοια που θα σας βοηθάει να τρώτε υγιεινά και να έχετε κάποιου είδους φυσική δραστηριότητα. Όταν είστε κουρασμένοι, αγχωμένοι είναι πιο εύκολο να ενδώσετε σε πειρασμούς. **Κανονίστε το πρόγραμμά σας έτσι ώστε να μην χρειάζεται να πάρετε δύσκολες αποφάσεις όταν θα είσαι σε κατάσταση μειωμένης ενέργειας**. Επομένως μπορείτε να ετοιμάσετε το πρωί τη βραδινή σαλάτα, το σαββατοκύριακο τα γεύματα της εβδομάδας και το περπάτημα κατευθείαν μετά την δουλειά. Αν επιστρέψετε σπίτι, ο καναπές γίνεται ανίκητος.
5. Καταναλώστε πολύ **νερό**. Δείκτης υδάτωσης είναι τα ούρα, θεωρώντας ότι υπό φυσιολογικές συνθήκες πρέπει να έχουν ένα ωχρό – υποκίτρινο χρώμα. Η αφυδάτωση προκαλεί χρόνια κόπωση, αύξηση της όρεξης, χαμηλά επίπεδα ενέργειας και πτώση της ψυχικής διάθεσης. Όλοι αυτοί οι παράγοντες οδηγούν σε αχρείαστη πρόσληψη τροφής.
6. Όταν θα ξεφεύγετε από το στόχο σας (γιατί είναι βέβαιο ότι θα ξεφύγετε), θα πρέπει να έχετε ψυχραιμία και να μη αυτοκατηγορείστε. Οι άνθρωποι νιώθουν ότι όταν έχουν **τύψεις** και όταν θα είναι αυστηροί με τον εαυτό τους, θα τα πάνε καλύτερα, αλλά η πραγματικότητα και οι έρευνες τους διαψεύδουν. Οι

τύψεις και οι ενοχές οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα και τα αρνητικά συναισθήματα οδηγούν (στους περισσότερους) στις πράξεις εκείνες για τις οποίες απέκτησαν τις ενοχές. Έτσι αν έχουμε ενοχές επειδή φάγαμε μια πάστα, το αρνητικό συναίσθημα μας ξανά σπρώχνει στην πάστα για να νιώσουμε καλύτερα. Και ο φαύλος κύκλος συνεχίζεται.

7. Βρείτε τρόπους εκτός του φαγητού που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τα αρνητικά συναισθήματα και το στρες. Οι **έρευνες της ψυχολογίας** έχουν δείξει ότι οι πιο αποτελεσματικές δραστηριότητες για να μειώσετε το στρες (το οποίο μειώνει τον αυτοέλεγχο) είναι η ανάγνωση ενός βιβλίου, η μουσική, το περπάτημα (ιδανικά στη φύση) και φυσικά οι συζητήσεις με αγαπημένα πρόσωπα.

Συμπέρασμα

Πολλές φορές έχετε καταναλώσει φαγητό / γλυκό σε μεγάλες ποσότητες και αν σας ρωτήσει κάποιος γιατί το κάνατε, η απάντησή σας είναι: ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΙ ΕΠΑΘΑ! Τώρα όμως ξέρετε. Όλοι αυτοί οι παράγοντες που είπαμε είναι μάλλον η πραγματική απάντηση σε αυτήν την ερώτηση. Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους πυλώνες της υγείας. Για να έχει όμως κάποιος καλή διατροφή πρέπει να έχει καλές συνήθειες, προετοιμασία, καλή ενυδάτωση και καλό ύπνο. Και φυσικά να ξέρει πώς λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα.