7 Ιουλίου 2013

# Διατροφικές… αμαρτίες ανάλογα με την προσωπικότητα

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



*Φωτό:real.gr*

Χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για να αποφύγει κάποιος τις κακοτοπιές και να κόψει τις κακές συνήθειες στη διατροφή του, αφού όλα έχουν σχέση με την ψυχολογία

Ρεπορτάζ: Μάρθα Καϊτανίδη mkaitanidi@dolnet.gr

Γιατί κάποιοι προτιμούν τα τραγανιστά σνακ, στα οποία δεν μπορούν να αντισταθούν ακόμη κι όταν νιώθουν χορτάτοι, ενώ άλλοι δεν μπορούν να πουν «όχι» στα γλυκά; Η σωστή απάντηση δεν είναι το «περί ορέξεως…», όπως επισημαίνουν οι ειδικοί. Αντίθετα, η προσωπικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στις διατροφικές αμαρτίες που κάνει ο καθένας!

Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίον είναι δύσκολο να κόψει κανείς τις κακές συνήθειες και συνεπώς χρειάζεται πολλή προσπάθεια, εκτός εάν μάθει να αποφεύγει τις... κακοτοπιές. Ειδικότερα, εκείνοι που είναι γεννημένοι αρχηγοί, που κυνηγούν την καριέρα τους και αναζητούν άμεσα αποτελέσματα νιώθουν συνήθως έντονο άγχος. Το αποτέλεσμα;

«Αναζητούν να εκτονώσουν τα έντονα συναισθήματα τρώγοντας τροφές που είναι δύσκολες στο μάσημα- παραδείγματος χάριν, σκληρές. Με αυτόν τον τρόπο ελαττώνουν το στρες, προσπαθώντας να νιώσουν και πάλι κυρίαρχοι του εαυτού τους», λέει στα «ΝΕΑ» η ψυχολόγος κ. Στέλλα Αργυρίου, η οποία ειδικεύεται σε διατροφικά προβλήματα.

Οι κοινωνικοί πάλι, όσοι δηλαδή είναι εξωστρεφείς και παρορμητικοί, συνήθως είναι επιρρεπείς στα αλμυρά, σύμφωνα με μελέτη. Και μπορεί να μη νιώθουν την ανάγκη για τσιμπολόγημα όταν βρίσκονται με καλή παρέα, αλλά τις ώρες που είναι μόνοι τους συχνά προσπαθούν να καταπολεμήσουν την ανία και την παντελή έλλειψη ενδιαφέροντος με γεύσεις που... κολυμπούν στο αλάτι!

Οι τυρόπιτες, τα κρουασάν και τα κουλουράκια είναι η «αχίλλειος πτέρνα» των σχολαστικών- δηλαδή, εκείνων των ανθρώπων που κάνουν προσεκτικό προγραμματισμό, έχουν συγκεκριμένη καθημερινή εργασία και γι΄ αυτό απαιτείται υψηλή συγκέντρωση.

«Αυτός ο τύπος προσωπικότητας συναντάται συχνά σε εργασιακούς χώρους. Η εικόνα του εργαζομένου που σκύβει με προσήλωση και υπομονή πάνω απο τις στοίβες χαρτιών, έχοντας δίπλα του ένα σακουλάκι από τον φούρνο το οποίο ανοιγοκλείνει κάθε λίγο και λιγάκι είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα», προσθέτει η κ. Αργυρίου.

Η επιτυχία στη δίαιτα

Η δυνατή σχέση ανάμεσα στην προσωπικότητα και στις διατροφικές αδυναμίες παίζει σημαντικό ρόλο στην επιτυχία ή στην αποτυχία μιας δίαιτας, σύμφωνα με τους ειδικούς. Είναι ενδεικτικό ότι οι αγχώδεις άνθρωποι που δεν αντέχουν την επαγγελματική απόρριψη αλλά αντίθετα αναζητούν την τελειότητα, σαμποτάρουν συχνά οι ίδιοι τις προσπάθειές τους να χάσουν βάρος. Πώς; Επειδή δεν χαλαρώνουν αφού αναζητούν άμεσα αποτελέσματα, με αποτέλεσμα να πέφτουν στην παγίδα τους.

Αντίθετα, οι παρορμητικοί ξεχνούν όλα εκείνα που έχουν υποσχεθεί στον διαιτολόγο τους- αλλά και στον ίδιο τον εαυτό τους – στην πρώτη δυσκολία. Άλλωστε, είναι πολύ εύκολο: πώς να αρνηθούν τις δελεαστικές προτάσεις των φίλων τους να βγουν έξω για φαγητό;

Τόσο οι διαιτολόγοι όμως, όσο και οι ψυχολόγοι επιμένουν πως υπάρχουν λύσεις, αρκεί βέβαια να έχει πάρει κανείς στα σοβαρά τον στόχο του να χάσει βάρος. «Οι έξυπνες επιλογές τροφών είναι το Α και το Ω. Δηλαδή, οι αγχώδεις μπορούν να αντικαταστήσουν τα κριτσίνια και τα δύσκολα στο μάσημα παξιμάδια με μία μαστίχα. Όσοι πάλι υπάγονται σε εκείνη την κατηγορία των ανθρώπων που είναι επιρρεπείς στα γλυκά δεν έχουν παρά να γεμίσουν το ψυγείο τους με ζελέ και γιαούρτι με φρούτα».

**Πηγή :** ΤΑ ΝΕΑ Σαββατοκύριακο