29 Σεπτεμβρίου 2014

Ο ης

/ Ε



Η επιστροφή στην εργασιακή καθημερινότητα μετά τις διακοπές είναι δύσκολη. Σχετίζεται με δυσκολία προσαρμογής στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, εύκολη πνευματική κόπωση κ.α.

Στην προσπάθεια να ανταπεξέλθουμε καλύτερα μπορούμε να βρούμε ένα σημαντικό και αγαπημένο σύμμαχο. Αυτό είναι ο καφές. Ο καφές, για παράδειγμα είτε ένας frappé είτε ένας ελληνικός καφές, ανέκαθεν αποτελούσε για πολύ κόσμο ένα βασικό συστατικό καθημερινής τόνωσης. Εκτός από τη συναισθηματική σύνδεσή με το αγαπημένο μας ρόφημα, όλο και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι έχει άμεση σύνδεση και με την πνευματική εγρήγορση και την αύξηση της συγκέντρωσης, με διάφορους τρόπους.
Το γεγονός αυτό πιστοποιήθηκε και επίσημα από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων, η οποία με ανακοίνωσή της επιβεβαίωσε ότι η κατανάλωση 75 mg καφεΐνης (ποσότητα που αναλογεί σε 1 κούπα περίπου στιγμιαίου καφέ ή σε 2 μονά φλιτζάνια ελληνικού) συνδέεται με αυξημένη προσοχή και εγρήγορση.
Από άλλα στοιχεία φαίνεται επίσης ότι η καφεΐνη αυξάνει την ταχύτητα και την ακρίβεια με την οποία τα άτομα αναγνωρίζουν λέξεις με θετική χροιά.

Συγκεκριμένα, μια μελέτη που διεξήχθη από το πανεπιστήμιο Ruhr της Γερμανίας έδειξε ότι η καφεΐνη μπορεί να βελτιώνει την εγκεφαλική επεξεργασία θετικών λέξεων, αλλά όχι εκείνων που οδηγούν σε ουδέτερους ή αρνητικούς συνειρμούς.
Προηγούμενη μελέτη είχε δείξε ότι η καφεΐνη αυξάνει τη δραστηριότητα του κεντρικού νευρικού συστήματος, και μια φυσιολογική δόση της οδηγεί σε βελτίωση των επιδόσεων σε απλές γνωστικές εργασίες και συμπεριφοριστικές αποκρίσεις. Είναι επίσης γνωστό ότι ορισμένες μνήμες ενισχύονται όταν ισχυρά θετικά ή αρνητικά συναισθήματα σχετίζονται με αντικείμενα, αλλά η σχέση μεταξύ της κατανάλωσης καφεΐνης και των συναισθηματικών προτιμήσεων ήταν άγνωστη.

Ουσιαστικά, η μελέτη αποδεικνύει για πρώτη φορά, ότι η κατανάλωση 200 mg καφεΐνης 30 λεπτά πριν από μια εργασία, μπορεί να βελτιώσει την αναγνώριση των θετικών λέξεων, αλλά δεν έχει καμία επίδραση στην επεξεργασία των συναισθηματικά ουδέτερων ή αρνητικών λέξεων. Οι συγγραφείς προτείνουν ότι η επίδραση αυτή αποδίδεται στην ισχυρή ντοπαμινεργική επίδραση της καφεΐνης σε περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για τη γλώσσα. Μάλλον έτσι μπορεί να εξηγηθεί γιατί όταν τα άτομα πίνουν καφέ ανταποκρίνονται θετικότερα και πιο άμεσα στην καλημέρα μας.

Πηγή: neadiatrofis.gr