

Καταπολεμήστε τη συναισθηματική πείνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι οι άνθρωποι κατά καιρούς είμαστε συναισθηματικά «υπέρφαγοι», που σημαίνει ότι χρησιμοποιούμε το φαγητό για να εκτονώσουμε τα συναισθήματά μας. Φυσικά, η συχνότητα της συμπεριφοράς αυτής και η διάρκειά της είναι καθοριστικές για τη συναισθηματική μας υγεία αλλά και για τα κιλά μας. Για κάποιους ανθρώπους που επιθυμούν να χάσουν κιλά, η κατανάλωση φαγητού για συναισθηματικούς λόγους ίσως είναι και το πιο σημαντικό τους εμπόδιο. Μερικοί άνθρωποι είναι εύκολο να εντοπίσουν πότε το συναίσθημά τους σαμποτάρει τη διατροφή τους, αλλά οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν ακριβώς πως επηρεάζονται από τα συναισθήματά τους.

Πότε τρώμε για συναισθηματικούς λόγους;

Η πραγματική βιολογική (ή αλλιώς φυσική) πείνα έρχεται αργά και σταδιακά ενώ η συναισθηματική πείνα είναι ξαφνική, απότομη και παρορμητική. Εκείνη τη στιγμή μπορεί να νιώθουμε ότι έχουμε ανάγκη από ένα συγκεκριμένο μόνο φαγητό το οποίο είναι συνήθως ανθυγιεινό (π.χ. πίτσα ή γλυκά). Η κατανάλωση τροφής είναι γρήγορη και μπορεί να δυσκολευόμαστε να σταματήσουμε παρόλο που έχουμε χορτάσει. Ένας παράγοντας που διευκολύνει στην αναγνώριση της συναισθηματικής υπερφαγίας είναι ότι η πείνα μας μπορεί να συνοδεύεται από αρνητικά συναισθήματα όπως π.χ. θυμό, ή να είναι αποτέλεσμα ενός αρνητικού γεγονότος όπως π.χ. μια διαμάχη στο σπίτι ή τη δουλειά.

Ποια είναι η φυσική πείνα:

Αισθανόμαστε πείνα στο στομάχι όταν έχουμε να φάμε 3-4 ώρες. Ο κάθε άνθρωπος φυσικά έχει τις δικές του συνήθειες σχετικά με το τι τρόφιμα καταναλώνει. Δηλαδή, μπορεί να τρώει μπροστά στην τηλεόραση, μέσα στο αυτοκίνητο, όταν ταξιδεύει, όταν βλέπει κάποιον άλλον να τρώει ή πριν πάει για ύπνο για να αισθανθεί υπνηλία.

Ποια είναι η συναισθηματική πείνα:

Όταν τρώμε για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα μας. Εάν αυτό μας γίνει συνήθεια, τότε κινδυνεύουμε να φορτωθούμε κιλά

Πώς θα καταλάβω ότι πάσχω από συναισθηματική πείνα

Τρώω όταν γυρνάω στο σπίτι μετά από μια κουραστική μέρα στο γραφείο και νιώθω ότι χρειάζομαι μια ανταμοιβή

Έχω ξαφνική επιθυμία για φαγητό

Έχω την τάση να τρώω γρήγορα και δεν γεύομαι στην ουσία αυτό που τρώω

Τρώω όρθιος

Τρώω ακόμα και εάν δεν πεινάω

Ποια τρόφιμα συνδέονται με το «συναισθηματικό» φαγητό

Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες τροφίμων που συνδέονται με το συναισθηματικό φαγητό, με βάση την κλίμακα FCI- Food Craving Inventory, την αξιόπιστη «μονάδα» που μετρά την επιθυμία μας για διάφορα είδη φαγητών! Η συγκεκριμένη κλίμακα, μέτρησε την επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα χρησιμοποιώντας 2 υποκλίμακες: τις υποκειμενικές λιγούρες και την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων.

Οι τροφές που φαίνονταν να έχουν σχέση με το συναισθηματικό φαγητό είναι:

Τροφές με υψηλά λιπαρά
Γλυκά
Υδατάνθρακες
Πρόχειρο φαγητό

Ποιο είναι το προφίλ των ατόμων με συναισθηματική πείνα

Τα άτομα αυτά είναι, κατά μέσο όρο, πιο υπέρβαροι κι έχουν μεγαλύτερες διακυμάνσεις βάρους. Οι περισσότεροι προσπαθούν χρόνια να ακολουθήσουν δίαιτες. Μερικοί συνεχίζουν ακόμα, ενώ άλλοι έχουν πλέον σταματήσει έχοντας απογοητευθεί. Πολλές φορές οι ίδιες οι δίαιτες οδηγούν στα πρώτα υπερφαγικά επεισόδια. Συγκριτικά με άλλους, τα άτομα με συναισθηματική πείνα αντιμετωπίζουν συνήθως περισσότερα προβλήματα με τις κοινωνικές και διαπροσωπικές τους σχέσεις, ενώ δυσκολίες υπάρχουν και στον επαγγελματικό τομέα. Επιπλέον, έχουν αυξημένα κρούσματα κατάθλιψης, άγχους, χαμηλής αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, αυξημένες σωματικές ανησυχίες και είναι περισσότερο ευαίσθητοι. Είναι σα να λέμε ότι «όσα δεν μπορούμε να πούμε μερικές φορές, τα τρώμε». Γεγονός που επισημαίνει ότι η συναισθηματική πείνα δεν είναι παρά το υποκατάστατο της έλλειψης έκφρασης των συναισθημάτων μας.

Πηγές: *imommy.gr* - [like.philenews.com](https://www.like.philenews.com)