22 Σεπτεμβρίου 2022

Είστε στεναχωρημένοι; Αντί για γλυκό δοκιμάστε το κόλπο που διώχνει το άγχος

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το πιο εύκολο πράγμα όταν νιώθουμε στεναχωρημένοι είναι να ορμήσουμε στο βάζο με τα γλυκά. Αντί για αυτό όμως ας δοκιμάσουμε κάτι πολύ πιο ευχάριστο με μηδέν θερμίδες!

Joyful young brunette woman girl in yellow sweater posing isolated on pastel pink wall background studio portait. People l

Εάν αισθάνεστε πιεσμένοι και αγχωμένοι μην σπεύσετε προς το βάζο με τα γλυκά για να ηρεμήσετε. Αντιθέτως επιλέξτε να ακούσετε μουσική που σας ηρεμεί και σας εκτονώνει και όπως φαίνεται σας αποτρέπει από την κατανάλωση παρηγορητικού φαγητού.

Στο παραπάνω συμπεράσμα κατέληξαν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου De Montfort. Συγκεκριμένα διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που ένιωθαν λυπημένες και αγχωμένες, όταν άκουγαν την αγαπημένη τους μουσική κατανάλωναν τη μισή ποσότητα γλυκών συγκριτικά με εκείνη που κατανάλωναν όταν δεν είχαν ακούσει μουσική. Η ποσότητα μειωνόταν ακόμη και στο ένα τρίτο όταν η μουσική ήταν

ιδιαίτερα ηρεμιστική.

Τα ευρήματα παρουσιάστηκαν στο Βρετανικό Φεστιβάλ Επιστημών που φιλοξενείται από το Πανεπιστήμιο De Montfort στο Leicester.

Η Δρ Helen Coulthard, αναπτυξιακή ψυχολόγος με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη διατροφική συμπεριφορά και ψυχοπαθολογία στο ειδικός στη διατροφική συμπεριφορά στο Πανεπιστήμιο De Montfort, είπε: «Εάν αισθάνεστε άγχος και ανησυχείτε ότι μπορεί να σας οδηγήσει σε κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και γλυκών, βάλτε τα ακουστικά σας και ακούστε μια υπέροχη παρηγορητική μουσική». Σύμφωνα με την Δρ Coulthard η μέθοδος αυτή θα μπορούσε να βοηθήσει ακόμη και στην απώλεια βάρους.

Το πώς λειτουργεί η μουσική για να βοηθήσει τους ανθρώπους να τρώνε λιγότερο δεν είναι γνωστό, αλλά οι ειδικοί εκτιμούν ότι θα μπορούσε να συνδέεται με την απελευθέρωση ορμονών της ευτυχίας όπως η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη.

Για τον Annemieke van den Tol, μουσικό ψυχολόγο από το Πανεπιστήμιο του Lincloln, ο οποίος συνέγραψε τη μελέτη το μήνυμα της έρευνας είναι ότι όταν είμαστε αγχωμένοι, θέλουμε να κάνουμε κάτι για να νιώθουμε καλύτερα. «Και ασυνείδητα μπορεί να τρώμε επειδή προσφέρει τόνωση στην ντοπαμίνη και τη σεροτονίνη που μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα» εξηγεί. «Αλλά σκεφτείτε εναλλακτικές – όπως η μουσική που μπορεί εξίσου να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα όταν είστε λυπημένοι ή αγχωμένοι» συμπληρώνει.

Στο πλαίσιο της μελέτης ζητήθηκε από 120 γυναίκες να ονομάσουν ένα τραγούδι που άκουσαν όταν ήταν λυπημένες, αγχωμένες ή είχαν ανάγκη από ένα περισπασμό της προσοχής τους, και στη συνέχεια το άκουγαν όταν έτρωγαν υπό εργαστηριακές συνθήκες.

Πηγή: ygeiamou.gr