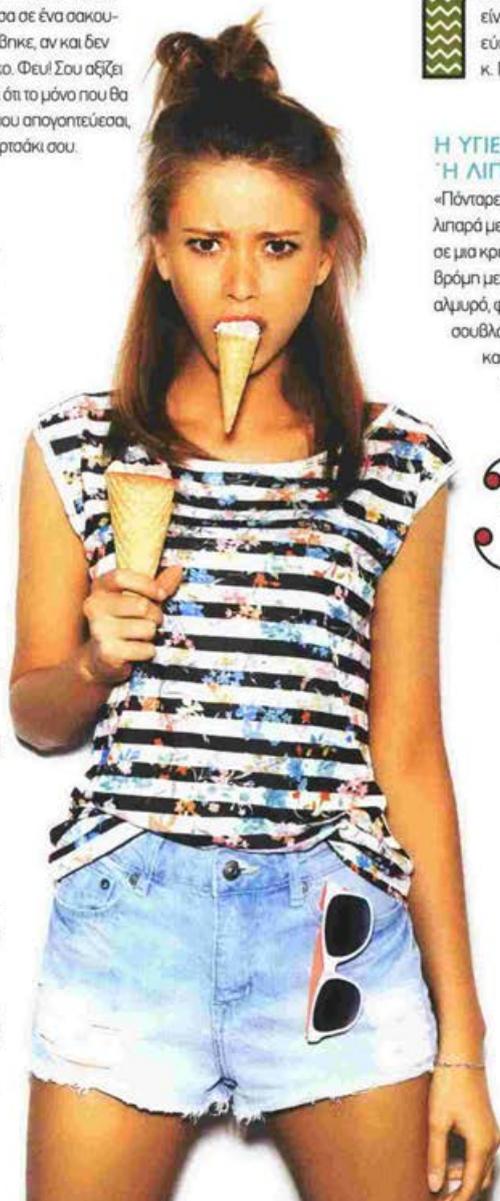


# Η μοναξιά, μάς ΠΑΧΑΪΝΕΙ

Έχεις ακούσει για το συναισθηματικό φαγητό; Αν δεν το έχεις ακούσει, το έχεις σίγουρα ζήσει!

**ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΣΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΣΟΥ. ΝΑ ΤΟΥ ΣΤΕΙΛΕΙΣ ΚΙ ΑΛΛΟ Ή ΝΑ ΦΑΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ:** Πάλι σου φώναξε ο διευθυντής σου! Να τον βρίσεις ή να πνίξεις τα νεύρα σου μέσα σε ένα σακουλάκι πατατάκια. Η ζυγαριά... δεν κατέβηκε, αν και δεν έφαγες τίποτα όλο το Σαββατοκύριακο. Φευ! Σου αξίζει ένα παγωτό! Η σκληρή αλήθεια είναι ότι το μόνο που θα συμβεί αν αντιδράς έτσι κάθε φορά που απογοητεύσαι, είναι να μην μπαίνεις στο περσιό σου σαρκώδη.

Να νικήσουμε τη μοναξιά μας και να επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας προσπαθούμε όσοι καταφεύγουμε στο συναισθηματικό φαγητό (comfort food), με αποτέλεσμα όμως να παίρνουμε βάρος. Αυτό δείχνουν οι τελευταίες έρευνες που αποκαλύπτουν πως μέσα από το φαγητό προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε τις χαμένες κοινωνικές επαφές μας. Σύμφωνα με μελέτες οι άντρες «ποντάρουν συναισθηματικά» σε γεύματα που θυμίζουν τη θαλασσομαμάς (σουπίτσα, μακαρονάδα και παγωτό για επιδόρπιο), ενώ οι γυναίκες σε σπιδήπιτε απομακρύνει τις σκέψεις τους από τις υποχρεώσεις (σοκολάτα, μπισκότα, παγωτό). Μόλις οι 4 στους 10 θεωρούν ότι κάνουν υγιεινές επιλογές όταν θέλουν να νιώσουν καλύτερα (Journal of Consumer Psychology, 2014). Όπως επισημαίνει η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διατολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition: «Το λεγόμενο comfort food, στο οποίο οι άνθρωποι ξεσπούν για να νιώσουν καλύτερα, περιλαμβάνει πρωτίτως λιπαρές τροφές, κατεργασμένα γλυκά, πλούσια σε υδατάνθρακες και θερμίδες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η σοκολάτα. Οι τροφές αυτές παρέχουν παροδική ευχαρίστηση, χαρά, επιβράβευση και έχουν αγχωτική δράση. Οδηγούν όμως σε σημαντική αύξηση του βάρους, καθώς είναι ιδιαίτερα θερμιδογόνες, ακόμα και σε μικρές ποσότητες». Ορίστε 4 επιστημονικοί τρόποι για να βγεις κερδισμένη από τη μάχη με το συναισθηματικό φαγητό.



## 1 ΤΑ ΠΙΝΕΤΕ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

«Η πολύωρη νηστεία θα σε οδηγήσει άμεσα σε κάποια έτοιμη και θερμιδογόνο τροφή, όπως είναι τα γλυκά, ώστε να λάβεις γρήγορα και εύκολα την ενέργεια που χρειάζεσαι», τονίζει η κ. Παπαγεωργίου.

## 2 Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΚΔΟΧΗ ΜΙΑΣ ΓΛΥΚΙΑΣ Ή ΛΙΠΑΡΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

«Πότναρε σε ένα γιοούρτι χαμηλό σε λιπαρά με μέλι ή σε γλυκό του κουταλιού, σε μια κρέπα από ασπράδι αιγού και βρώμη με μέλι και κανέλα. Αν θέλεις κάτι αλμυρό, φτιάξε μια σπιτική πίτσα με πίτσα από σουβλάκι, τυρί κίτρινο χαμηλό σε λιπαρά και τριμμένη ντομάτα. Έτσι καλύπτεις την ανάγκη σου χωρίς να κινδυνεύεις να υπερβείς το ημερήσιο όριο θερμίδων».

## 3 ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

«Η επιθυμία μας για το comfort food μοιάζει με ένα κύμα του surf. Έρχεται επιθετικά, κορυφώνεται και φεύγει. Όλα αυτά κρατάει γύρω στα 10'. Σκέψου τι άλλο θα ήθελες να κάνεις εκείνη την ώρα. Τι θα σε ευχαριστούσε. Είναι σημαντικό να ξεχαστείς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει από το να ακούσεις μουσική, να παίξεις με το παιδί σου μέχρι να συμμετάσχεις σε μια ομάδα με κοινά ενδιαφέροντα».

## 4 ΑΣΚΗΣΗ

«Η αερόβια γυμναστική έχει αγχωτική δράση και μειώνει την όρεξη. Προτίμησε τα ομαδικά αθλήματα για να γνωρίσεις νέους φίλους και να μην βαρεθείς».

Info: Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διατολόγος-διατροφολόγος, Advanced Nutrition, τηλ.: 210 6980451, [www.advancednutrition.gr](http://www.advancednutrition.gr)