

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

Ψυχολογία της διατροφής

Πώς οι διατροφικές συνήθειες αντανακλούν
τον συναισθηματικό μας κόσμο



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	17
Η διατροφή στη ζωή μας	17
Πώς σχετίζεται η επιστήμη της ψυχολογίας με τη διατροφή;	18
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ	
Ψυχολογία και διατροφή: θεωρητική προσέγγιση	23
Η βιοχημεία της τροφής και τα συναισθήματά μας – Οι νευροδιαβιβαστές.	23
Συνθήκες της ζωής, διατροφή και λειτουργία των νευροδιαβιβαστών	27
Η συναισθηματική ανάπτυξη του ανθρώπου σε σχέση με τη διατροφή του και η οικογενειακή και κοινωνική διάσταση της διατροφής	29
<i>Ο θηλασμός και το αίσιμα</i>	<i>29</i>
<i>Πρόσληψη τροφής και ανάπτυξη της προσωπικότητας:</i>	
<i>βρεφική και παιδική ηλικία</i>	<i>32</i>
<i>Η εφηβική ηλικία: συναισθηματικές αλλαγές, διατροφή και εικόνα σώματος.</i>	<i>34</i>
<i>Η οικογενειακή ζωή και το φαγητό</i>	<i>35</i>
Μάθηση και διατροφή	36
<i>Οι επικρατέστερες θεωρίες μάθησης σε συνάρτηση με τη διατροφή.</i>	<i>37</i>
<i>Η κοινωνική και πολιτισμική διάσταση του φαγητού.</i>	<i>41</i>
<i>Διαφήμιση και διατροφή</i>	<i>43</i>
<i>Εξωτερικά ερεθίσματα του περιβάλλοντος και ποσότητα τροφής που καταναλώνεται</i>	<i>44</i>
Η πείνα και ο κορεσμός	47
<i>Η ψυχογενής δυσλειτουργία της αίσθησης της πείνας.</i>	<i>52</i>
<i>Η ψυχογενής δυσλειτουργία της αίσθησης του κορεσμού</i>	<i>56</i>
<i>Η όρεξη και η ανθυποβολή.</i>	<i>58</i>
<i>Η όρεξη για φαγητό ως θρησκευτικό ή ηθικό παράπτωμα</i>	<i>58</i>
<i>Κατανάλωση τροφής και εξάρτηση</i>	<i>60</i>

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

**Όταν η κατανάλωση τροφής γίνεται προβληματική:
 διαταραχές πρόσληψης της τροφής 65**

Εισαγωγικά 65

Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής: μια πρώτη προσέγγιση. 66

Τι προκαλεί τις διαταραχές πρόσληψης της τροφής; 70

Διαταραχές πρόσληψης της τροφής: επιδημιολογικά στοιχεία και συννοσηρότητα 77

Η νευρική ανορεξία (anorexia nervosa) 80

Εισαγωγικά 80

Περιγραφή της νευρικής ανορεξίας 80

Διαφορική διάγνωση 84

Η προσωπικότητα και το ψυχολογικό προφίλ του ανορεξικού ασθενή 84

Εμφάνιση της ανορεξίας 85

Επιπτώσεις της νευρικής ανορεξίας 87

Διαταραχές υπερφαγίας: βουλιμία και υπερφαγία 88

 Γενικός κατατοπισμός 88

Η βουλιμία 88

 Διαγνωστικά κριτήρια και γενικά γνωρίσματα της βουλιμίας 88

 Διαφορική διάγνωση 90

 Τι προσφέρει στον βουλιμικό η πρόκληση εμετού; 91

 Οι επιπτώσεις της βουλιμίας στην υγεία 92

Η υπερφαγία 92

 Σχέση της υπερφαγίας με τη βουλιμία 92

 Διαγνωστικά κριτήρια της υπερφαγίας 93

 Η προσωπικότητα και το ψυχολογικό προφίλ του βουλιμικού
 και του υπερφαγικού ασθενή 93

 Ο καταναγκαστικός και ο επεισοδιακός χαρακτήρας της υπερφαγίας 94

 Τα υπερφαγικά επεισόδια στη βουλιμία και στην υπερφαγία 97

 Η ποσότητα και το είδος της τροφής στα υπερφαγικά επεισόδια 100

 Επιπτώσεις της υπερφαγίας 102

Διαταραχές πρόσληψης τροφής στην παιδική ηλικία. 103

Διαταραχές πρόσληψης τροφής μη προσδιοριζόμενες αλλιώς 106

Το σύνδρομο νυχτερινής πρόσληψης τροφής 111

Ψυχικές διαταραχές και νοσήματα που σχετίζονται με την πρόσληψη τροφής . . 113

Αλλοτριοφαγία – Pica (πίκα) 113

Δυσμορφοφοβία 113

Φοβία του φαγητού 115

Το σύνδρομο ενερέθιστου εντέρου 116

Ψυχολογία και σακχαρώδης διαβήτης 116

Η καχεξία 119

Αγχώδεις διαταραχές και η σχέση τους με τη διατροφή 119

Άλλες καταστάσεις που επηρεάζουν το σωματικό βάρος	124
<i>Απεξάρτηση από τον καπνό</i>	124
<i>Παρενέργειες από φάρμακα</i>	124
<i>Έμμηνη ρύση</i>	125
<i>Εμμηνόπαυση</i>	126
<i>Εγκυμοσύνη</i>	127

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Αντιμετώπιση των διαταραχών πρόσληψης τροφής και επαγγελματική

υποστήριξη σε θέματα διατροφής	129
--	-----

Αυτοβοήθεια ή επίσκεψη σε επαγγελματία;	130
---	-----

Διαιτολογική-διατροφολογική προσέγγιση	132
--	-----

Νοσοκομειακή περίθαλψη	132
----------------------------------	-----

Διαγνωστικά και υποστηρικτικά μέσα	133
--	-----

<i>Η έννοια της διάγνωσης – Διευκρινίσεις</i>	133
---	-----

<i>Η χρήση ερωτηματολογίων και τεστ αξιολόγησης για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής</i>	135
---	-----

<i>Η διαγνωστική συνέντευξη</i>	137
---	-----

<i>Το διατροφικό ημερολόγιο</i>	141
---	-----

<i>Επανεκπαίδευση της επαφής με τη λειτουργία της πείνας και του κορεσμού: βιολογική πείνα/συναισθηματική πείνα</i>	145
---	-----

<i>Το ιστορικό του βάρους οπτικοποιημένο</i>	146
--	-----

<i>Αξιολόγηση της εικόνας σώματος</i>	146
---	-----

<i>Γιατί ο υπέρβαρος ή ο παχύσαρκος «κολλάει» στα ίδια κιλά;</i>	149
--	-----

<i>Οι δίαιτες: προβλήματα και σημεία που πρέπει να προσέξει ο ειδικός</i>	151
---	-----

<i>Η αναβλητικότητα στις δίαιτες</i>	153
--	-----

<i>Η αναποτελεσματικότητα της δίαιτας</i>	156
---	-----

<i>Η υποστήριξη στην αποκωδικοποίηση των «απαγορευμένων» τροφών</i>	157
---	-----

<i>Εσωτερικές φωνές: μια άσκηση για την ανορεξία</i>	160
--	-----

Ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις στις διαταραχές πρόσληψης τροφής	162
--	-----

<i>Η ψυχανάλυση (ψυχοδυναμική θεωρία)</i>	163
---	-----

<i>Η συμπεριφοριστική προσέγγιση</i>	167
--	-----

<i>Η γνωστική συμπεριφοριστική προσέγγιση</i>	169
---	-----

<i>Η λογικοθυμική συμπεριφοριστική θεραπεία</i>	171
---	-----

<i>Η θεραπεία μέσω της τέχνης</i>	172
---	-----

<i>Η προσωποκεντρική θεραπεία</i>	174
---	-----

<i>Η συνδιαλεκτική ανάλυση</i>	175
--	-----

<i>Η θεραπεία Gestalt</i>	178
-------------------------------------	-----

<i>Η οικογενειακή θεραπεία</i>	181
--	-----

<i>Η συστημική θεραπεία</i>	182
---------------------------------------	-----

<i>Η ομαδική θεραπεία</i>	183
-------------------------------------	-----

Η σημασία της πρόληψης	184
<i>Η πρωτογενής πρόληψη</i>	184
<i>Η δευτερογενής πρόληψη</i>	185
<i>Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς σε επίπεδο πρόληψης και αντιμετώπισης;</i>	185
Γενικά συμπεράσματα – Επίλογος	190
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Μαρτυρίες πασχόντων	195
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	201

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η βιοχημεία της τροφής και τα συναισθήματά μας – Οι νευροδιαβιβαστές

Η τροφή αποτελείται από μια πληθώρα χημικών ουσιών που προσφέρουν στον οργανισμό μας όχι μόνο ενέργεια, αλλά και την απόλαυση της γεύσης. Εκτός από τη χημική τους σύσταση, οι τροφές έχουν οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η υφή (τροφή μαλακή, τραγανή, ελαστική, ζουμερή, στεγνή κτλ.), η γεύση, η οσμή και άλλα, τα οποία συντελούν στην τελική αίσθηση που αποκομίζει ο άνθρωπος από την τροφή του.

Οι τροφές λοιπόν κινητοποιούν και άλλους μηχανισμούς του εγκεφάλου, που συνδέονται με τη συναισθηματική μας κατάσταση. Συγκεκριμένα, η διάθεση του ανθρώπου καθώς και η συμπεριφορά του ρυθμίζονται από κάποιες ουσίες που εκλύονται από τον εγκέφαλο και συμμετέχουν στη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Οι ουσίες αυτές ονομάζονται **νευροδιαβιβαστές**, γιατί δρουν σαν αγγελιοφόροι που επιτρέπουν την καλύτερη μετάδοση των ηλεκτρικών ώσεων, δηλαδή των μηνυμάτων του εγκεφάλου, από νεύρο σε νεύρο και άρα την καλύτερη κυκλοφορία τους. Η παραγωγή των νευροδιαβιβαστών κινητοποιείται με διάφορους τρόπους (όπως για παράδειγμα με την έκθεση στο ηλιακό φως, με τη σεξουαλική δραστηριότητα κ.ά.)· ένας από αυτούς τους τρόπους είναι και η κατανάλωση τροφών. Οι τροφές περιέχουν πρόδρομες ουσίες των νευροδιαβιβαστών που ελέγχουν την παραγωγή τους (Weisburd, 1984). Έτσι, όταν ο εγκέφαλος αντιληφθεί συγκεκριμένα χαρακτηριστικά στην τροφή που καταναλώνεται, ενεργοποιεί τους μηχανισμούς που θα παραγάγουν σε μεγαλύτερη ποσότητα κάποιον νευροδιαβιβαστή, με αποτέλεσμα η βρώση να συνοδευτεί και με τα ανάλογα συναισθήματα.

Πολλές τροφές (για παράδειγμα, όσες συνδυάζουν υδατάνθρακες και λιπαρά, όπως ένα γλυκό) ενεργοποιούν την έκλυση **ενδορφινών**, ουσιών δηλαδή που έχουν αναλγητική δράση και φέρνουν χαρούμενη διάθεση.

Και η **σεροτονίνη** είναι ένας νευροδιαβιβαστής, τα επίπεδα του οποίου

είναι χαμηλά σε όσους πάσχουν από κατάθλιψη. Όταν η σεροτονίνη βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα στον οργανισμό, η όρεξη είναι μειωμένη και το άτομο νιώθει αίσθημα πληρότητας. Στη σύνθεση της σεροτονίνης συμβάλλουν σημαντικά οι υδατάνθρακες, γι' αυτό και πολλοί άνθρωποι έλκονται από τα γλυκά όταν νιώθουν τη διάθεσή τους «πεσμένη». Παράλληλα, με τη βρώση των γλυκών θα αυξηθούν απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους, πράγμα που θα συμβάλει στην πολύ γρήγορη απελευθέρωση ενέργειας στον οργανισμό και στη βελτίωση της διάθεσής τους. Μειωμένα όμως επίπεδα σε αυτή την ορμόνη οδηγούν σε αυξημένη όρεξη για βρώση τροφών που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες. Μάλιστα, σε συνδυασμό με υψηλά επίπεδα ενός άλλου νευροδιαβιβαστή, του **νευροπεπτιδίου Υ**, το αίσθημα αυτό αυξάνεται περισσότερο. Το νευροπεπτίδιο Υ αυξάνεται σε περιόδους στέρησης τροφής (όπως π.χ. στη δίαιτα) και είναι ένας σημαντικός παράγοντας που οδηγεί στα επεισόδια υπερφαγίας ατόμων που ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Ένας ακόμα νευροδιαβιβαστής που σχετίζεται πολύ στενά με τη διατροφή είναι η **ντοπαμίνη**: αυτή αυξάνει την ετοιμότητα και την εγρήγορση· επίσης είναι υπεύθυνη για το σύστημα ικανοποίησης-ανταμοιβής που προέρχεται από την απόλαυση. Η ντοπαμίνη είναι υπεύθυνη για τις λειτουργίες που αφορούν εθιστική συμπεριφορά. Συγκεκριμένα, ενεργοποιεί τη συμπεριφορά μας και μας κατευθύνει προς το φαγητό, ενδυναμώνοντας την έλξη μας προς αυτό. Έτσι, μας εμπλέκει σε ένα σύνθετο σύστημα επιδίωξης-απόκτησης-ικανοποίησης, με τρόπο που κάνει την απόλαυση να εντυπώνεται όλο και πιο έντονα στη μνήμη μας. Με το πέρασμα λοιπόν του χρόνου αρχίζει να δημιουργείται η συνήθεια. Αν προσφέρουμε στον εγκέφαλό μας πολύ ισχυρό ερέθισμα (τροφές που προσφέρουν υψηλά επίπεδα απόλαυσης), τα επίπεδα ντοπαμίνης μένουν υψηλά, με αποτέλεσμα να πέφτουν απότομα όταν στερηθούμε τη συγκεκριμένη τροφή.

Ο εγκέφαλος λοιπόν μαθαίνει, εκπαιδεύεται, θυμάται, ακόμα και αν δε γίνεται αυτό συνειδητά (με τη βούλησή μας). Έτσι, έχει την ιδιότητα να θυμάται ποια ουσία ή κατάσταση του προκαλεί εύκολα και γρήγορα (χωρίς πολύ κόπο) την κατάσταση ηρεμίας ή ικανοποίησης που αποζητάει, και εκπαιδεύεται εύκολα να ανατρέχει κατευθείαν σε αυτή την ουσία. Ο οργανισμός λοιπόν εκπαιδεύεται να ζητάει απαιτητικά, για παράδειγμα, υδατάνθρακες κάθε φορά που ο άνθρωπος δε νιώθει ευτυχισμένος (πρόκειται γι' αυτό που πολλοί αποκαλούν «λιγούρα»), ή όταν είναι άπνους ή όταν νιώθει κόπωση. Όταν όμως αυτό γίνεται συχνά και για μεγάλο χρονικό διάστημα, οδηγεί σε αύξηση βάρους, σε ενοχικά συναισθήματα, σε αίσθηση απώλειας ελέγχου, ακόμα και σε κατάθλιψη.

Οι νευροδιαβιβαστές που αξίζει επίσης να εξεταστούν για τον ρόλο τους

στη σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση τροφής και στο συναίσθημα είναι η **κορτιζόλη**, η **επινεφρίνη** και η **νορεπινεφρίνη**. Πρόκειται για τις ορμόνες που απελευθερώνονται στο σώμα όταν νιώθουμε άγχος και γενικότερα όταν ο οργανισμός αμύνεται σε κάτι (π.χ. όταν βρίσκεται σε εμπύρετη κατάσταση, σε κατάσταση αϋπνίας κτλ.). Αυτές κινητοποιούν τον οργανισμό ώστε να αντιδράσει απέναντι σε όποιο ερέθισμα προκαλεί αγχώδη αντίδραση, ώστε ο άνθρωπος να δώσει μάχη ή να απομακρυνθεί γρήγορα από αυτό (πρόκειται για τη λεγόμενη αντίδραση μάχης ή φυγής – *fight or flight*). Όταν φεύγει το ερέθισμα που μας προκάλεσε άγχος, φυσιολογικά οι ορμόνες αυτές επανέρχονται στα φυσιολογικά τους επίπεδα, αλλά σε περιπτώσεις χρόνιου άγχους απορρυθμίζονται ή παραμένουν υψηλά.

Όμως ειδικά η κορτιζόλη έχει και διάφορες άλλες λειτουργίες, μια από τις οποίες είναι η καταβολική δράση (που θα εξηγηθεί και παρακάτω). Συγκεκριμένα, η ορμόνη αυτή αυξάνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και τα επίπεδα των ελεύθερων αμινοξέων και των λιπαρών οξέων. Παρέχει λοιπόν γρήγορη ενέργεια, απελευθερώνει γρήγορα ινσουλίνη και διατηρεί υψηλά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα· όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την αυξημένη όρεξη (Βάρβογλη, 2006) αλλά και την αυξημένη εναπόθεση λίπους, σε περίπτωση που χρειαστεί ο οργανισμός ενέργεια σε μια έκτακτη περίπτωση. Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι, όταν κάποιος πάσχει για χρόνια από άγχος, είναι πιθανό το άγχος του να ευθύνεται για αυξημένη κορτιζόλη και επομένως (και πιθανότατα) και για αυξημένη όρεξη. Έχει μάλιστα ανακαλυφθεί ότι η ουσία αυτή επηρεάζει ακόμα και το πού ο άνθρωπος αποθηκεύει λίπος στο σώμα του: έρευνες (Epel κ.ά., 1999· Westerbacka κ.ά., 2003) έδειξαν ότι άτομα με αυξημένη κορτιζόλη τείνουν να αποθηκεύουν λίπος περισσότερο στην κοιλιακή περιοχή (φυσικά αυτό επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες, όπως είναι το φύλο και η κληρονομική προδιάθεση).

Ο παρακάτω πίνακας (Πίνακας 1) παρουσιάζει τους νευροδιαβιβαστές, την προέλευσή τους και τις επιπτώσεις που έχουν στη συναισθηματική κατάσταση και τη νοητική λειτουργία του ανθρώπου. Αναφέρονται και άλλες ουσίες που συνδέονται με την ψυχική διάθεση, όπως είναι το μαγνήσιο (αυτές θα μελετηθούν παρακάτω σε αυτό το βιβλίο, όταν θα συσχετιστεί η διατροφή πιο αναλυτικά με το συναίσθημα του *άγχους*). Τα δεδομένα αυτά είναι πρώιμα ερευνητικά ευρήματα και δεν έχουν ακόμα αποδειχτεί μέσα από διπλές-τυφλές και πολυκεντρικές μελέτες και καλό θα είναι να αντιμετωπίζονται με τη σχετική επιφύλαξη.

Ουσία	Παράγεται από	Που βρίσκεται σε τροφές, όπως	Προκαλεί	Παραδείγματα ερευνών και μελετών
σεροτονίνη	αμινοξύ τρυπτοφάνη	στις πρωτεΐνες των ζυμαρικών και δημητριακών, στο κρέας, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά, το αυγό	βελτίωση της διάθεσης	Fernstrom & Fernstrom, 1995· Kaye κ.ά., 2008· Choi κ.ά., 2009
μαγνήσιο	(είναι μέταλλο – υπάρχει αυτούσιο σε τροφές)	πράσινα λαχανικά, σπόροι, ξηροί καρποί, όσπρια	μείωση του άγχους	Classen, 1981· Seelig, 1992· Seelig, 1994
ντοπαμίνη	αμινοξύ τυροσίνη	σπόροι, μπανάνια, γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρι, δημητριακά ολικής άλεσης, αβοκάντο, όσπρια	ικανοποίηση, εγρήγορηση	Wise, 2006
ενδορφίνες	–	αμυλώδη τρόφιμα (ψωμί, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά), όσπρια, γαλακτοκομικά, ζάχαρη, φρούτα	πανσιόπινη δράση, συναίσθημα χαράς, αίσθημα κορεσμού	Morley & Levin, 1980· Bertiere κ.ά., 1984
DHA (δοκοσαεξανοϊκό οξύ) ωμέγα-3 λιπαρό οξύ	–	λιπαρά ψάρια	θρέψη του εγκεφάλου, πλαστικότητα του εγκεφάλου, αντιφλεγμονώδης δράση στα αγγεία του σώματος και του εγκεφάλου	McCann & Ames, 2005· Wainwright, 2002· Fernstrom, 2000· Chari κ.ά., 2010
ακετυλχολίνη	πρωτεΐνες – προκύπτει από την ένωση οξεικού οξέος και χολίνης	κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά, ψάρια	ενίσχυση πνευματικής δραστηριότητας	Dörner κ.ά., 1982

Πίνακας 1: Βιοχημεία του εγκεφάλου και τρόπος με τον οποίο οι τροφές επηρεάζουν την ψυχική διάθεση και τη νοητική λειτουργία

Βέβαια, μια ισορροπημένη διατροφή (όπως είναι η μεσογειακή) καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού στα παραπάνω. Η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής με αυτές τις ουσίες αντενδείκνυται, καθώς οι μεγάδoses σε μια ουσία μπορεί να προκαλέσουν άλλες δυσλειτουργίες.

Συνθήκες της ζωής, διατροφή και λειτουργία των νευροδιαβιβαστών

Πώς ο τρόπος ζωής και οι συνθήκες της επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι νευροδιαβιβαστές ρυθμίζουν τη συναισθηματική μας κατάσταση;

Τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών στο ανθρώπινο σώμα δεν είναι σταθερά, αλλά μεταβάλλονται ανάλογα με τις συνθήκες της ζωής. Αρκετοί άνθρωποι δηλαδή αλλάζουν ασυναίσθητα την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής τους ανάλογα με τις εξωτερικές συνθήκες που επικρατούν στους διάφορους τομείς της ζωής τους, για να διατηρήσουν την εγκεφαλική τους ισορροπία. Τέτοιες συνθήκες είναι: η εποχή του χρόνου (τον χειμώνα, επειδή παράγονται λιγότερες ενδορφίνες λόγω της μειωμένης ηλιοφάνειας, τις αναζητούμε με άλλους τρόπους, όπως με την αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων), συνθήκες που συνδέονται με συναισθήματα (στρεσογόνοι περίοδοι, πένθος, εξετάσεις κτλ.) και άλλες καταστάσεις (όπως για παράδειγμα ο έμμηνος κύκλος). Οι άνθρωποι λοιπόν διαφοροποιούν το περιεχόμενο της διατροφής τους, για να καλύψουν τις τόσο διαφορετικές ψυχικές και σωματικές τους ανάγκες.

Έχει ήδη αναφερθεί πιο πάνω ότι πολλές βιομηχανίες τροφίμων στοχεύουν στον σχεδιασμό, στην επεξεργασία και στον εμπλουτισμό των τροφών με τρόπο ώστε να τις κάνουν πιο ελκυστικές στον καταναλωτή. Για παράδειγμα, ένα αναψυκτικό τύπου κόλα γίνεται τόσο θελκτικό, που πολλά άτομα το συμπεριλαμβάνουν στο καθημερινό τους διαιτολόγιο και μάλιστα συχνά σε μεγάλες ποσότητες. Και ο λόγος είναι το ότι αυτό το αναψυκτικό περιέχει ζάχαρη (που ως ακατέργαστος υδαάνθρακας ανεβάζει γρήγορα τη γλυκόζη στο αίμα και συνεπώς και τη διάθεση του ατόμου) καθώς και καφεΐνη (διεγερτική και εξαρτησιογόνα ουσία), αλλά και το ότι ο συνδυασμός ανθρακικού και οξέων ερεθίζει το τρίδυμο νεύρο του εγκεφάλου (Carstens κ.ά., 2002).

Ποιοι άλλοι παράγοντες εκτός από τη γεύση χαρίζουν στον άνθρωπο ευχαρίστηση σε μεγάλο βαθμό; Οποσδήποτε υπάρχουν τροφές των οποίων οι χημικοί συνδυασμοί και η υφή προσφέρουν στην πλειονότητα των ανθρώπων αυτή την ικανοποίηση. Για παράδειγμα, μια κροκέτα έχει μια ευχάριστα τραγανή επικάλυψη με βασικά συστατικά το γλυκό άμυλο, τα ενισχυτικά γεύσης, το λίπος στο οποίο τηγανίστηκε, το αλάτι, και ένα πλούσιο, λιπαρό,

ζουμερό εσωτερικό. Εκτός από τις ουσίες, που όπως είδαμε αποτελούν έναν ελκυστικό συνδυασμό γεύσεων, η αρχικά τραγανή επικάλυψη λιώνει γρήγορα στο στόμα, χωρίς ιδιαίτερο μάσημα (επιτρέποντας περισσότερες μπουκιές, αφού η γνάθος δεν κουράζεται πολύ), ενώ η υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος κάνει την μπουκιά να «γλιστράει», με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολη η κατάποση. Μάλιστα υπάρχουν επιστήμονες (π.χ. Drewnowski κ.ά., 1992· Laugerette κ.ά., 2005· Abumrad, 2005) που υποθέτουν ότι στην ανθρώπινη γλώσσα υπάρχουν αισθητήρες λίπους που κάνουν τον άνθρωπο να αντιλαμβάνεται τη λιπαρή γεύση και άρα να αποζητά την απόλαυση και των λιπαρών τροφών.

Επομένως οι κατεργασμένες και πλούσιες τροφές είναι πιο λαχταριστές. Όπως εξηγεί ο νευροεπιστήμονας-φαρμακολόγος Di Chiara (Di Chiara & Tanda, 1997), όσο πιο **σύνθετο** είναι το ερέθισμα, τόσο πιο άμεσα και έντονα συνδέεται με την αμοιβή της απόλαυσης που αποδίδει. Ένα ερέθισμα γίνεται σύνθετο ως προς τη χημική του σύνθεση, ως προς τις εναλλαγές της υφής του (τραγανό/μαλακό), ως προς την εξωτερική του εμφάνιση και ως προς τη διαθεσιμότητά του (κάτι που δε συναντάμε συχνά ενδέχεται να γίνεται πιο ελκυστικό λόγω της σπανιότητάς του).

Υπάρχουν λοιπόν τροφές που αρέσουν κατά κανόνα στους περισσότερους ανθρώπους. Εκτός όμως από αυτές ο κάθε άνθρωπος ιδιαίτερα θα αναπτύξει στη διάρκεια της ζωής του μέσα από τα βιώματά του και μια δική του γκάμα από τροφές, που θα τις κατατάξει στις αγαπημένες του, και σε εκείνη την ειδική κατηγορία των τροφών που θα του προσφέρουν ιδιαίτερα συναισθήματα παρηγοριάς, ασφάλειας και ικανοποίησης. Βέβαια μόνον ο καθένας μας ξεχωριστά θα μπορέσει μέσα από αυτοπαρατήρηση και ενδοσκόπηση να διαπιστώσει ποιες τροφές είναι αυτές στις οποίες ο ίδιος έχει ιδιαίτερη προτίμηση.

Το παράδειγμα της σοκολάτας

Η αγαπημένη αυτή τροφή αποτελεί ένα παράδειγμα για το πώς οι ουσίες ενός τροφίμου συνδέονται με τα ανθρώπινα συναισθήματα. Η σοκολάτα αποτελείται από 300 και περισσότερες ουσίες, πολλές από τις οποίες επιδρούν στον εγκέφαλο. Όπως είδαμε και προηγουμένως, οι τροφές που συνδυάζουν **υδατάνθρακες** και **λιπαρά** βοηθούν στην έκκριση των ενδορφινών, που είναι τα φυσικά παυσίπονα-οπιούχα του σώματος. Επιπλέον, η σοκολάτα περιέχει **φαινυλαιθυλαμίνη**, μια ουσία που προκαλεί κατευθείαν την έκκριση ενδορφίνης και που έχει συνδεθεί και με τον ερωτισμό. Ο **σίδηρος**, τον οποίο επίσης περιέχει η σοκολάτα, βοηθάει στην πιο γρήγορη οξυγόνωση του εγκεφάλου και επομένως σε εντονότερη πνευματική εγρήγορση. Η **καφεΐνη** της, όπως είναι γνωστό, βοηθάει το νευρικό σύστημα να τονωθεί και να βρίσκεται σε εγρήγορση (Winston κ.ά., 2005). Η **θειοβρωμίνη** έχει επίσης

τονωτικά αποτελέσματα. Η **τρυπτοφάνη** που περιέχει η σοκολάτα είναι μια ουσία που υποβοηθά την αύξηση των επιπέδων της σεροτονίνης. Το **μαγνήσιό** της έχει αγγολυτικές ιδιότητες, αφού και αυτό αυξάνει την έκκριση της σεροτονίνης.

Όμως οι αντικαταθλιπτικές-αγγολυτικές ιδιότητες της σοκολάτας έχουν αμφισβητηθεί. Ο καθηγητής Parker (Parker κ.ά., 2006) στη μελέτη που έκανε σχετικά με αυτές αναγνώρισε ότι υπάρχουν άτομα που αναζητούν στη σοκολάτα μια οποιαδήποτε επίδραση, η οποία διαφέρει από το σύστημα έκκρισης της ντοπαμίνης. Ωστόσο η συναισθηματική ευφορία δε διαρκεί πολύ – ακόμα και οι «συναισθηματικοί καταναλωτές» της σοκολάτας αναγνωρίζουν ότι σύντομα τα οποιαδήποτε αρνητικά συναισθήματα επιστρέφουν. Τελικά φαίνεται ότι το ποιοι νευροδιαβιβαστές θα εκκριθούν εξαρτάται από τα κίνητρα που είχε ο καταναλωτής πριν από την κατανάλωση.

Οι Macht και Dettmer (2006) εξέτασαν τη διάθεση και τα συναισθήματα που ακολουθούν μετά την κατανάλωση σοκολάτας σε σύγκριση με την κατανάλωση ενός υγιεινού σνακ, όπως ενός μίλου. Βρήκαν λοιπόν ότι η σοκολάτα μειώνει την πείνα, ανέβαζε τη διάθεση και την ενέργεια περισσότερο από το μίλο. Επιπρόσθετα, η σοκολάτα έφερνε συναισθήματα χαράς αλλά και ενοχών.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι **Rose κ.ά. (2010) στην έρευνά τους βρήκαν μια σύνδεση** ανάμεσα στην αυξημένη κατανάλωση σοκολάτας και στην κατάθλιψη. Ωστόσο η σχέση αυτή δεν είναι απαραίτητα αιτιακή (δηλαδή η σοκολάτα δεν προκαλεί απαραίτητως καταθλιπτικά συμπτώματα, και αντίστροφα: η κατάθλιψη δεν οδηγεί απαραίτητως στην κατανάλωση σοκολάτας).

Η συναισθηματική ανάπτυξη του ανθρώπου σε σχέση με τη διατροφή του και η οικογενειακή και κοινωνική διάσταση της διατροφής

Ο θηλασμός και το τάισμα

Η κατανάλωση τροφής ανέκαθεν αποτελούσε μέρος της καθημερινής μας κοινωνικής και οικογενειακής ζωής. Εξάλλου η πρώτη επαφή του ανθρώπου με το φαγητό, ο θηλασμός, είναι μια βαθύτατα συναισθηματική εμπειρία, κατά την οποία η τροφή γίνεται συνδετικός κρίκος στην ανάπτυξη της πρώτης ανθρώπινης σχέσης του.

Όλα τα θηλαστικά θηλάζουν τα μικρά τους και έτσι σε όλες τις περιπτώσεις αναπτύσσεται ένας ξεχωριστός συναισθηματικός δεσμός ανάμεσα στη μητέρα και στο νεογέννητο. Πολλές έρευνες που έχουν γίνει σε θηλαστικά ζώα έχουν δείξει ότι ο θηλασμός συνεισφέρει σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη ενός δεσίματος ανάμεσα στο παιδί και στη μητέρα. Ο Harlow (1959) υποστήριξε με τα περίφημα πειράματά του ότι υπάρχουν συνέπειες αν δε δημιουργηθεί ένας τέτοιος δεσμός: πήρε νεογέννητες μαϊμούδες και τις τάισε

με μπιμπερό· όταν αυτές ξαναδόθηκαν στις μητέρες τους, εκείνες δεν επέδειξαν ιδιαίτερη μητρική στοργή – συχνά μάλιστα ήταν βίαιες απέναντι στα βρέφη τους. Στους ανθρώπους, όταν η μητέρα αποχωρίζεται από το βρέφος της και δε γίνεται θηλασμός (π.χ. επειδή το βρέφος πρέπει να παραμείνει σε θερμοκοιτίδα), η δημιουργία συναισθηματικού δεσμού γίνεται με πιο αργούς ρυθμούς και επιτυγχάνεται πιο δύσκολα. Τα ερευνητικά δεδομένα που απέδειξαν αυτές τις υποθέσεις προκάλεσαν ανησυχία σχετικά με τα παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς την ύπαρξη μητέρας (π.χ. σε ιδρύματα). Διαπιστώθηκε όμως ότι το πρόβλημα ήταν γενικότερα ο αποχωρισμός-απομάκρυνση από τη μητέρα και όχι η απουσία θηλασμού.

Το συμπέρασμα λοιπόν είναι ότι ο συναισθηματικός δεσμός μητέρας-παιδιού επιτυγχάνεται πιο γρήγορα και αποτελεσματικά όταν η μητέρα θηλάζει το παιδί. Ο θηλασμός, πέρα από τα πρακτικά οφέλη του (για παράδειγμα, πέρα από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος), δίνει στο βρέφος την ευκαιρία για μεγαλύτερη σωματική εγγύτητα: καθώς βρίσκεται σε επαφή με το ζεστό σώμα της μητέρας, ακούει τον χτύπο της καρδιάς της, ο οποίος θυμίζει την αίσθηση ασφάλειας που αυτό απολάμβανε κατά τη διάρκεια της κύησης. Πολλές μάλιστα είναι οι θεωρητικές προσεγγίσεις (για παράδειγμα, οι ψυχαναλυτικές) που υποστηρίζουν ότι μέσα από τον θηλασμό το βρέφος ταυτίζει την ύπαρξή του με αυτή της μητέρας-τροφού, ενώ η διακοπή του θηλασμού θα σημάνει την πρώτη συνειδητοποίηση του εαυτού του ως μιας ξεχωριστής οντότητας, με τη δική του ταυτότητα.

Ωστόσο, σε αυτή την πρώτη σχέση του ανθρώπου με το φαγητό μπορεί να γίνουν λάθη ή να βιωθούν καταστάσεις που θα κάνουν το άτομο να αντιλαμβάνεται στο μέλλον τη διατροφή με τρόπο λαθεμένο. Εδώ αξίζει να αναφερθεί ότι τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρήθηκαν κοινωνικά-ψυχολογικά φαινόμενα, τα οποία στην Ελλάδα οδήγησαν τα παιδιά σε σοβαρά προβλήματα βάρους και υγείας. Ένα πολύ αξιοσημείωτο φαινόμενο είναι αυτό που έχει αποκληθεί από πολλούς «κατοχικό σύνδρομο». Πρόκειται για τη νοοτροπία των ατόμων που πέρασαν στο παρελθόν, κυρίως στα παιδικά τους χρόνια, σκληρές συνθήκες διαβίωσης (πόλεμοι, κατοχή από κατακτητές, προσφυγιά)· επιλέχτηκε δε για την ονομασία του φαινομένου μάλλον συμβολικά η γερμανική κατοχή, άμεσα συνδυασμένη με την πείνα, για να εκπροσωπήσει αυτή η περίοδος λεξιλογικά και τις υπόλοιπες σκληρές ιστορικές συγκυρίες. Τα άτομα αυτά βίωσαν έντονα την έλλειψη τροφής και την πείνα καθώς και τις συνέπειές τους (ασθένειες και θανάτους), με αποτέλεσμα να εκτιμούν με διαφορετικό τρόπο το φαγητό. Πριν δηλαδή από μερικές δεκαετίες τα παχουλά βρέφη τα θεωρούσαν εύρωστα, γιατί νόμιζαν ότι αυτά θα είχαν περισσότερες αντοχές (σε σχέση με τα «καχεκτικά») απέναντι στις ασθένειες. Έτσι, αυτή η παρερμηνεία του ιδανικού βάρους οδήγησε σε μίαν

ανασφάλεια απέναντι στο αδύνατο παιδικό σώμα· όμως τα αποτελέσματα ήταν αντίθετα: τα ελληνόπουλα οδηγήθηκαν στην παχυσαρκία.

Ένα ακόμα κοινωνικό φαινόμενο που σχετίζεται με τη σύγχρονη οικογένεια (στο πλαίσιο του ρόλου που διαδραματίζει η διατροφή στην εξέλιξη της προσωπικότητας) είναι το ότι οι σημερινοί γονείς αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στα παιδιά τους λόγω αυξημένων επαγγελματικών υποχρεώσεων. Έτσι, πολλές φορές νιώθουν ενοχές, επειδή καταλαβαίνουν ότι εγκαταλείπουν ή παραμελούν τα παιδιά τους. Προσπαθούν λοιπόν να επανορθώσουν την απουσία τους ακολουθώντας μια πιο υποχωρητική στάση: δε θέτουν τα απαραίτητα όρια στην αγωγή των παιδιών και τα αφήνουν να επιλέγουν άναρχα τα ίδια τις τροφές τους· αυτό έχει ως συνέπεια να επιλέγουν τα παιδιά τροφές πολυδιαφημισμένες ή κατεργασμένες ή πλούσιες σε σάκχαρα, σε λιπαρά, σε αλάτι, σε χρωστικές ουσίες και σε άλλα ανθυγιεινά συστατικά. Άλλοτε, πάλι, τα παιδιά εμφανίζουν διατροφικές ιδιοτροπίες, για να τραβήξουν την προσοχή των γονιών που δεν περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί τους.

Ένα τρίτο φαινόμενο της σύγχρονης οικογένειας είναι το ότι οι νέοι γονείς προσπαθούν με απόγνωση να ακολουθήσουν αυστηρό διατροφικό πρόγραμμα ως προς τη συχνότητα και την ποσότητα των γευμάτων του βρέφους. Οι νέοι γονείς δέχονται πολλές συμβουλές και μερικές φορές πιέσεις, ενώ συχνά είναι πολλά τα μέλη της οικογένειας που ασχολούνται με τη διατροφή των παιδιών. Κατά συνέπεια δημιουργείται μεγάλο άγχος με τη διατροφή ενός βρέφους και συχνά δεν το αφήνουν να νιώσει πείνα (το ταΐζουν πριν καν πεινάσει αρκετά) ή κορεσμό (το πιέζουν να συνεχίσει να τρώει ακόμα και όταν έχει ήδη χορτάσει), με αποτέλεσμα μια λαθεμένη διατροφική εκπαίδευση από τόσο πρόωμη ηλικία.

«Μαμά, πεινάω (για την προσοχή σου)»

Η συναισθηματική φόρτιση της τροφής ξεκινάει συχνά από τότε που το φαγητό ταυτίζεται με τη φροντίδα του γονιού (θηλασμός, τάισμα). Το παιδί μαθαίνει να τραβάει την προσοχή του γονιού μέσα από την τροφή και έτσι να στρέφεται και στο μέλλον στο φαγητό, για να λάβει ευχάριστα συναισθήματα. Έτσι, πολλές φορές μπορεί να αρχίσει να καλεί τον γονιό του για να του παράσχει τροφή – χωρίς στην πραγματικότητα να πεινάει, αλλά για να τραβήξει την προσοχή του. Ο γονιός λοιπόν οφείλει να αρχίσει να αποσυνδέει την προσοχή που δίνει στο παιδί από την έννοια του φαγητού, έτσι ώστε το φαγητό να συνδέεται περισσότερο με την ικανοποίηση της πείνας και όχι με την προσέλκυση της προσοχής.

Η διατροφή μας αναμφισβήτητα αντανακλά τον ψυχικό μας κόσμο. Η ποσότητα και η ποιότητα της τροφής, όπως και ο τρόπος που την καταναλώνουμε, είναι αλληλένδετα με τη συναισθηματική μας κατάσταση, την προσωπικότητα, τα βιώματά μας, την οικογενειακή μας ιστορία, αλλά και με το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο.

Από τον θηλασμό κιόλας η τροφή αποκτά έντονο συναισθηματικό φορτίο – γεγονός που ενισχύει την απόλαυση της κατανάλωσής της, αλλά μπορεί και να οδηγήσει σε προβληματικές καταστάσεις. Μέσα από την ψυχολογική θεώρηση της διατροφής, το βιβλίο αυτό βοηθά τον αναγνώστη να διαπιστώσει τα σύνθετα ψυχογενή αίτια των διατροφικών προβλημάτων ή διαταραχών και να γνωρίσει τρόπους που οδηγούν σε μονιμότερη αποκατάσταση των διατροφικών συνηθειών και σε πιο υγιή αντίληψη της διατροφής. Το βιβλίο απευθύνεται σε επιστήμονες των κλάδων της διατροφής και της ψυχικής υγείας, καθώς και σε όσους ενδιαφέρονται να μελετήσουν την προσέγγιση της επιστήμης της ψυχολογίας στα διατροφικά θέματα. Συγκεκριμένα, εξετάζονται:

- Πώς αποκτάται η διατροφική συνήθεια και πώς συνδέεται με τη συναισθηματική ανάπτυξη του ανθρώπου;
- Πότε γίνεται προβληματική η σχέση με το φαγητό; Τι είναι και πώς αντιμετωπίζονται οι διαταραχές στην πρόσληψη της τροφής (ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία κ.ά.);
- Ποια είναι τα επιστημονικά εργαλεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ειδικός για τη διάγνωση, την υποστήριξη και την αποκατάσταση ασθενών με προβλήματα διατροφής;
- Πώς εφαρμόζονται οι διάφορες ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι σε θέματα διατροφής;

Η **Καλλιόπη Εμμανουηλίδου** είναι ψυχολόγος με μεταπτυχιακά στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία, τη Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Έρευνα. Έχει δίπλωμα γενικής συμβουλευτικής και συμβουλευτικής διαταραχών πρόσληψης τροφής. Είναι κάτοχος διδακτορικού με θέμα τη νοημοσύνη και το ταλέντο. Διδάσκει στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και εργάζεται ως ψυχολόγος και ως επιμορφώτρια στη Θεσσαλονίκη.

ISBN 978-960-501-459-9



9 789605 014599

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 5459