



Διατροφή και Ψυχολογία





Άρρηκτα
συνδεδεμένα

Επηρεάζονται
αμφίδρομα

« Είσαι ό,τι τρως»



Η **ανάγκη της πείνας**, που βρίσκεται στη **βάση της πυραμίδας**, ικανοποιείται μέσα από την κατανάλωση φαγητού, όπως συμβαίνει και με τα ζώα. Πρέπει να τρώμε για να διατηρούμε την **ομοιόσταση της ενέργειας** μας, είναι το **καύσιμο** που χρειάζεται το σώμα για να λειτουργήσουν οι νευρώνες μας. Ωστόσο, η σωματική, γνωστική και συναισθηματική εξέλιξη του ανθρώπου, του επέτρεψε να μετουσιώσει το φαγητό και την διατροφή σε **επιθυμία, φαντασία και δημιουργία**.

Ιεραρχία
αναγκών
του Maslow



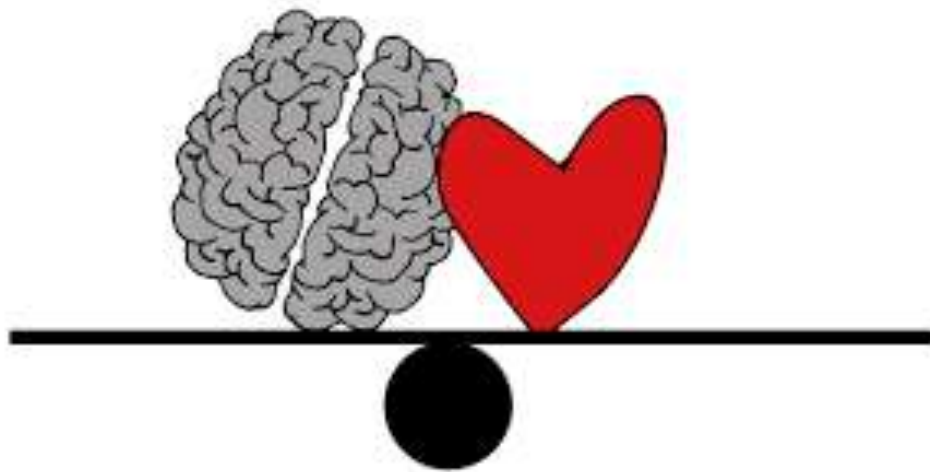


- Η τροφή πέρα από τον ουρανίσκο και το στομάχι ικανοποιεί **ανώτερες ανάγκες** του ανθρώπου **να βρεθεί με άλλους** και να αλληλοεπιδράσει, να προσφέρει και **να ανήκει κάπου** και **να γνωρίσει άλλους πολιτισμούς**.





Ο σύγχρονος άνθρωπος
αντλεί **συναισθηματική
ευχαρίστηση** μέσα από την
τροφή για να καθησυχάζει
αρνητικά συναισθήματα.
Τότε η τροφή δεν αποτελεί
μέσο επιβίωσης αλλά ο
αυτοσκοπός για να νιώσει
ζωντανός (συναισθηματική
ή διέγερση, comfort food,
αυστηρές δίαιτες).



- Ο άνθρωπος δεν είναι σε θέση ή δεν επιθυμεί να κατανοήσει βαθύτερα τον εαυτό του και να συνειδητοποιήσει την πηγή των προβλημάτων και δυσκολιών του. Η θλίψη, το άγχος, η μοναξιά, η ανασφάλεια, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η αίσθηση αποτυχίας, η έλλειψη συντροφικότητας και αγάπης εκτονώνονται και σχετίζονται με την κατανάλωση ή μη τροφής και ο φαύλος κύκλος συνεχίζεται χωρίς να βρίσκει κάποια διέξοδο.



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ

- Οι άνθρωποι που **τρώνε συναισθηματικά** φτάνουν σε αυτή την κατάσταση **για να καταπνίξουν και να ανακουφίσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα.** Μπορεί ακόμα να αισθάνονται ενοχή ή ντροπή μετά από μια τέτοια κατάσταση και αυτό οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο υπερβολικής κατανάλωσης.

Τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν σε αίσθημα κενού μέσα μας, ένα **συναισθηματικό κενό** δηλαδή. Η τροφή πιστεύεται ότι είναι ένας τρόπος **για να γεμίσει αυτό το κενό** και να δημιουργήσει μια ψευδαίσθηση «πληρότητας» ή προσωρινής ολοκλήρωσης.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ

Πραγματική πείνα	Συναισθηματική πείνα
Εμφανίζεται σταδιακά	Εμφανίζεται ξαφνικά
Μπορεί να περιμένει	Πρέπει να ικανοποιηθεί άμεσα
Είμαστε πιο ευέλικτοι στο τι θα φάμε	Επιθυμούμε συγκεκριμένες τροφές (γλυκά, πίτσα, κρέπα..)
Σταματάμε όταν φτάσουμε σε κορεσμό	Συνεχίζουμε να τρώμε ακόμη κι αν έχουμε χορτάσει
Ξεκινά από το στομάχι	Ξεκινά από το στόμα και το μυαλό
Τρώμε συνειδητοποιημένα και επιλεκτικά	Τρώμε αφηρημένα
Προέρχεται από έλλειψη τροφής	Προέρχεται από ένα αρνητικό συναίσθημα (θυμό, μοναξιά..)
Όταν ικανοποιήσουμε αυτή την πείνα νιώθουμε απλά κορεσμό	Όταν ικανοποιήσουμε αυτή την πείνα νιώθουμε τύψεις





Πώς η διατροφή επηρεάζει την ψυχική υγεία;

- Η ψυχική μας υγεία όπως και η σωματική επηρεάζεται από τη διατροφή μας. Οι διατροφικές μας συνήθειες καθορίζουν το πόσο καλά ο εγκέφαλος εκτελεί τα καθήκοντά του.
- Έρευνες έχουν καταδείξει ότι η έλλειψη θρεπτικών συστατικών από τη διατροφή μας έχει ως αποτέλεσμα τις διατροφικές διαταραχές που επηρεάζουν άμεσα την ψυχική μας υγεία.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Ψάρι: χαμηλότερα
επίπεδα κατάθλιψης,
σωστή ανάπτυξη και
λειτουργία του
εγκεφάλου

**Πρεβιοτικά και
προβιοτικά τρόφιμα:**
αύξηση επιπέδων
σεροτονίνης

Μαύρη σοκολάτα:
τόνωση της λειτουργίας
του εγκεφάλου



ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



- **Πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα:** καταπολέμηση του στρες, μείωση κινδύνου κατάθλιψης
- **Ξηροί καρποί και σπόροι:** σεροτονίνη
- **Καθαρό κρέας:** Σεροτονίνη, ντοπαμίνη (συγκέντρωση-εγρήγορση)



ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Η διατροφή των εφήβων αλλάζει γιατί χρειάζονται **περισσότερη ενέργεια**, λόγω των σωματικών αλλαγών (γέννηση νέων κυττάρων) και δραστηριοτήτων.
- Έχουν συνδέσει την έξοδο τους με ένα γρήγορο αλλά ανθυγιεινό σνακ, π.χ. παγωτό, πίτσα, γύρο και ταυτόχρονα με την επιλογή αυτή νιώθουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία (δεν θα φάω σπίτι μου αυτό που έφτιαξε η μαμά μου γιατί μεγάλωσα πλέον!).
- Η ανησυχία προκαλείται όταν οι έφηβοι επιθυμούν να ελέγξουν το βάρος του σώματος τους και κινδυνεύουν να αποκτήσουν μη φυσιολογικές **διατροφικές συνήθειες** ή και να αναπτύξουν διατροφικά προβλήματα. Τα κορίτσια θέλουν να είναι αδύνατα και τα αγόρια πιο μυώδη, ως καθρέφτισμα στις σύγχρονες τάσεις του γυναικείου και ανδρικού προτύπου αντίστοιχα.
- Οι έφηβοι είναι **πιο ευαίσθητοι στα κοινωνικά μηνύματα** και άρα είναι ίσως τα μεγαλύτερα θύματα του «κακού» εκσυγχρονισμού (αντιγραφή ξένων προτύπων, συνηθειών και συμπεριφορών) μέσα στον οποίο συμπεριλαμβάνεται και η διατροφή και η σχέση μας με αυτή.

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΑ



- Επιθυμητή η πρόληψη της παχυσαρκίας...

ΑΛΛΑ οι ανορθόδοξες πρακτικές αδυνατίσματος μπορεί:

- να παρεμποδίσουν τη φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα (π.χ. ανωμαλίες στην εμμηνορρυσία, επιπτώσεις στην φυσιολογική ανάπτυξη των οστών, ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά).
- ενισχύουν μια μη σταθερή στάση και σχέση με το φαγητό, καταργώντας την έννοια της ισορροπίας.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ
Η' ΑΔΗΦΑΓΙΚΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ
Η' ΟΡΘΟΤΡΟΦΙΑ

ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

