

Οι ορμόνες και ο εκνευρισμός της δίαιτας

Η υγιεινή διατροφή, η συστηματική φυσική δραστηριότητα και ο καλής ποιότητας ύπνος είναι τρεις βασικές συμπεριφορές που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

Ακόμα και όταν ένας άνθρωπος αισθάνεται άγχος, κατάθλιψη ή μελαγχολία εξαιτίας του σωματικού βάρους του, οι τρεις αυτές συμπεριφορές μπορεί να βελτιώσουν με φυσικό τρόπο την ψυχική διάθεσή του, κάνοντάς τον να αισθάνεται πιο αισιόδοξος, δραστήριος και ευδιάθετος.

Η σωστή απώλεια των περιττών κιλών, όμως, απαιτεί κόπο και χρόνο και όσοι κάνουν δίαιτα αναφέρουν συχνά ότι αισθάνονται οξυθυμοί και εκνευρισμένοι. Ο περίγυρός τους αναφέρει επίσης συχνά ότι γκρινιάζουν πολύ. Μερικές φορές τα συναισθήματα αυτά προέρχονται από την αδυναμία τους να επιτύχουν τον στόχο τους. Συνήθως όμως είναι απόρροια:

1. Της ελλιπούς κατανάλωσης τροφής
2. Των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών που είχαν πριν την δίαιτα.

Κλινικές μελέτες έχουν δείξει πως όταν προσπαθούμε να δείξουμε αυτοέλεγχο και αυτοσυγκράτηση, αναπτύσσουμε αισθήματα θυμού. Αυτό συμβαίνει συχνά κατά την μετάβαση από μία πλούσια, ανεξέλεγκτη διατροφή, σε μία συγκεκριμένη δίαιτα με πολλούς περιορισμούς.

Μία από τις σχετικές μελέτες διεξήχθη από επιστήμονες των πανεπιστημίων UCSD και Northwestern στις ΗΠΑ. Οι επιστήμονες διεξήγαγαν σειρά τεστ σε φοιτητές για να δουν αν η επιλογή υγιεινών τροφίμων σχετίζεται με τη συναισθηματική κατάστασή τους.

Σε ένα από αυτά, ανακάλυψαν πως οι φοιτητές που επέλεξαν ένα μήλο αντί για μια μπάρα σοκολάτα, ήταν πιθανότερο να επιλέξουν στη συνέχεια να δουν ταινίες με πλοκή γύρω από την εκδίκηση! Σε ένα άλλο, όσοι επέλεξαν ένα υγιεινό σνακ αντί για ένα παχυντικό σνακ, εκνευρίστηκαν περισσότερο όταν τους ζήτησαν να δουν ένα διαφημιστικό σποτ με αυστηρό, προστακτικό περιεχόμενο.

Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν εκείνα άλλα προγενέστερων μελετών. Ωστόσο πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν πόσο οξυθυμοί γίνονται όταν κάνουν δίαιτα, τονίζουν οι ερευνητές στο περιοδικό [Journal of Consumer Research](#), όπου δημοσιεύουν τη μελέτη τους.

Γλυκόζη, κορτιζόλη, αδρεναλίνη

Εντούτοις, υπάρχει και ορμονικός λόγος για τον θυμό της δίαιτας. Όταν ένα άτομο κάνει δίαιτα, μία από τις πρώτες συνήθειες που αλλάζει είναι τα ακατάστατα γεύματα. Οι δίαιτες συνήθως συνιστούν τρία έως πέντε γεύματα σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και το πρόγραμμά τους συνήθως τηρείται, τουλάχιστον για τον πρώτο καιρό.

Όταν όμως ένας οργανισμός έχει συνηθίσει το τσιμπολόγημα και ξαφνικά πρέπει να καταναλώνει τροφή κάθε 4-6 ώρες, π.χ., ή ακόμα και να μένει χωρίς τροφή για 12-16 ώρες, όπως είναι οι συστάσεις της διαλειμματικής δίαιτας, τότε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος μειώνονται. Μειώνονται επίσης σε όσους δεν τρέφονται επαρκώς, αλλά λιμοκτονούν κάνοντας δίαιτες-αστραπή, με την ελπίδα ότι θα αδυνατίσουν εύκολα και γρήγορα (πράγμα το οποίο αποτελεί πλάνη).

Όταν μειωθούν σημαντικά τα επίπεδα της γλυκόζης, ενεργοποιούνται άλλες ορμόνες, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη. Η κορτιζόλη είναι η ορμόνη του στρες και η αδρεναλίνη η ορμόνη που προετοιμάζει τον οργανισμό για

«μάχη». Στην περίπτωση της δίαιτας, αυξάνεται η παραγωγή και των δύο για να αυξηθεί και να εξισορροπιστεί η γλυκόζη αίματος.

Η έκκριση κορτιζόλης μπορεί να προκαλέσει επιθετικότητα σε μερικούς ανθρώπους. Επιπρόσθετα, η χαμηλή γλυκόζη αίματος μπορεί να επηρεάσει ανώτερες εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως ο έλεγχος των παρορμήσεων, των πρωτόγονων επιθυμιών και της συμπεριφοράς.

Επομένως, ο θυμός κατά τη δίαιτα μπορεί να είναι και μία βιοχημική αντίδραση εξαιτίας της χαμηλής γλυκόζης αίματος και όχι απόρροια της κόπωσης, της ανίας ή της δυσφορίας που συχνά προκαλεί η δίαιτα καθώς περνά ο καιρός.

Κίνδυνοι

Για τους υγιείς ανθρώπους, ο θυμός της δίαιτας δεν είναι ιδιαίτερο πρόβλημα. Για όσους όμως πάσχουν από προβλήματα υγείας, λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, έχουν χαμηλό σωματικό βάρος παρά τη δίαιτα που κάνουν ή, χειρότερα ακόμα, υποσιτίζονται, μπορεί να υπάρξει πρόβλημα.

Ειδικά οι ασθενείς με μεταβολικά νοσήματα, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, οι παγκρεατικές διαταραχές, οι ηπατικές διαταραχές και τα σύνδρομα επινεφριδικής ανεπάρκειας διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών ή παρενεργειών από τη χαμηλή γλυκόζη αίματος. Και αυτό διότι ο οργανισμός τους έχει ανεπαρκή ικανότητα γλυκαιμικής ρύθμισης.

Συμπερασματικά, η υπογλυκαιμία και η οξυθυμία της δίαιτας που επιφέρει είναι συχνά μη-φυσιολογικές συνέπειες μιας ελλιπώς σχεδιασμένης δίαιτας για αδυνάτισμα ή της υπερπροσπάθειας που καταβάλλει ο οργανισμός να συνηθίσει τη νέα διατροφή. Για να αποφευχθούν οι δυνητικοί κίνδυνοι, απαραίτητη είναι η επίσκεψη στον ενδοκρινολόγο ιατρό, ο οποίος θα αξιολογήσει την υγεία, το σωματικό βάρος και τις ανάγκες του ατόμου σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά, πριν καταρτιστεί το οποιοδήποτε πρόγραμμα αδυνατίσματος. Το πρόγραμμα που θα επιλεγεί πρέπει να πληροί τους εξής κανόνες:

- Κατανάλωση αρκετών μικρών γευμάτων μέσα στην ημέρα ή τριών κυρίων γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) που θα καλύπτουν τις διατροφικές και θερμιδικές ανάγκες του οργανισμού
- Αποφυγή πρόχειρων φαγητών, που μπορεί να προκαλέσουν «κατάρρευση» της γλυκόζης αίματος αμέσως μετά την απότομη αύξησή της. Τα θρεπτικά, υγιεινά, με πολλές φυτικές ίνες τρόφιμα προκαλούν βαθμιαία αύξηση και μείωση της γλυκόζης αίματος, αποτρέποντας τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας.
- Τσιμπολόγημα υγιεινών σνακ. Αυτό προϋποθέτει να έχετε κάποια διαθέσιμα στην τσάντα, το αυτοκίνητο ή/και στο γραφείο σας.
- Συστηματική γυμναστική
- Επαρκής ύπνος (τουλάχιστον 7-8 ώρες κάθε βράδυ)
- Καλή ενυδάτωση

Γεωργία Κάσση, MD, PhD

Ενδοκρινολόγος

Διευθύντρια ΕΣΥ - Επιστημονικά υπεύθυνη

Ενδοκρινολογικό Τμήμα ΓΝΑ Αλεξάνδρα

<https://www.sciencedaily.com/releases/2011/03/110317131045.htm>

<https://academic.oup.com/jcr/article-abstract/38/3/445/1807072>

<https://health.clevelandclinic.org/is-being-hangry-really-a-thing-or-just-an-excuse/>

https://ucsdnews.ucsd.edu/archive/thisweek/2011/04/11_DietMakes.asp

<https://carepointhealth.org/5-reasons-diet-causing-mood-swings/>