

Pati li vaš apetit zbog stresa?

Kod nekih je ljudi stres uzrok debljanja – pritisnuti svakodnevnim problemima mnogi će od nas posegnuti za "utješnom hranom", tzv. comfort food – najčešće namirnicama niske nutritivne vrijednosti koje ništa vrijednoga ne donose našem organizmu. S druge strane, nisu rijetki niti oni koje stres blokira u jelu pa umjesto da jedu redovito, preskaču obroke jer im je "želudac previše stisnut" da bi jeli

Svatko od nas drugačije reagira na stres – za neke je on faktor potpune blokade, dok kod drugih može predstavljati snažnu motivaciju. Kratkotrajan stres na neku opravdano izazovnu situaciju je normalan, opravdan i poželjan, ali problemi se javljaju kada se stres pretvori u kronično stanje organizma. On tada, osim na zdravlje i stanje organizma općenito, uvelike utječe na naš apetit.

Znanstvenici ističu da je veza između stresa i jedenja vrlo kompleksna i da varira od pojedinca do pojedinca. Pitanja koja se u raznovrsnim istraživanjima najčešće postavljaju su:

- kada stres pojačava, a kada blokira apetit?
- kako točno utječe na (ne)uživanje u hrani?
- utječe li negativno na snagu volje?
- u kojoj mjeri povećava rizik od ozbiljnih zdravstvenih problema, kao što su bolesti kardiovaskularnog sustava, dijabetes i sl.?

Kako hipotalamus funkcionira pod stresom?

Bez obzira radi li se o fizičkom ili psihičkom stresu, dio mozga koji se zove hipotalamus šalje signal za oslobađanje kortizola, hormona stresa. Uz kortizol, u krvotok se oslobađaju glukoza i masne kiseline, kako bi mišići opskrbile energijom potrebnom za reakciju na stres. Premale količine kortizola mogu završiti hipoglikemijom (preniskom razinom šećera u krvi), a prevelike mogu uzrokovati hiperglikemiju (previsoku razinu šećer u krvi) koja može dovesti do dijabetesa.

Visoka razina kortizola u tijelu, uzrokovana svakodnevnim kroničnim stresom, može kod mnogih ljudi povećati apetit i unos hrane te skladištenje masnoća u abdomenu. Stalno lučenje hormona stresa može dovesti i do nastanka hormonalne neravnoteže, koja se dovodi u vezu sa srčanim problemima, dijabetesom, visokim krvnim tlakom i debljinom, a kod žena sa sindromom policističnih jajnika. Mnoga znanstvena

istraživanja upućuju i na zaključak da postoji povezanost između razine kortizola i mentalnih poremećaja, poput depresije. Dokazano je da stres najčešće potiče na konzumaciju hrane koja je puna kalorija i siromašna vrijednim nutrijentima. Stres kod jednih stvara žudnju za slatkim, drugi osjećaju potrebu za slanom hranom, treći se ne mogu oduprijeti želji za industrijskim grickalicama.

S druge strane, znanstvenici ističu kako mnogi ljudi gube apetit kada su suočeni s visoko stresnom situacijom. No nakon nekog vremena, oko 40 % njih (obično nakon 30-ak dana) počinje pretjerivati u jelu i debljati se.

Ako ste pod kroničnim stresom i ne možete utažiti želju za grickanjem, pokušajte se fokusirati na zdrave grickalice:

- sušeno voće
- orašaste plodove
- voće
- integralne kekse
- nezaslađene čajeve