**Ο ΛΙΠΟΣΑΡΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ – WHY I AM FAT?**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

* Τα κιλά μου με έχουν κουράσει. Πως θα μπορέσω να χάσω βάρος;
* Πεινάω συνέχεια, δεν μπορώ να σταματήσω να τρώω.
* Το να κάνω άλλη μια δίαιτα και να βρω χρόνο για περπάτημα μέσα στη μέρα, μου φαίνεται βουνό.
* Νοιώθω άσχημα πλέον με το σώμα μου. Που θα φτάσει αυτή η κατάσταση; Ανησυχώ για την υγεία μου.

Αυτές είναι μερικές σκέψεις που κάνει ένας παχύσαρκος άνθρωπος καθημερινά. Η παχυσαρκία είναι ένα καινούριο θέμα που απασχολεί όλο και περισσότερους από εμάς. Ποιος είναι ο λόγος, λοιπόν, που φτάσαμε σε αυτό το σημείο να μας απασχολεί τόσο το βάρος; Πάμε να ανακαλύψουμε μαζί ποια είναι τα βαθύτερα αίτια της παχυσαρκίας.

**ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟΓΟΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ**

Για εκατομμύρια χρόνια το λίπος προστάτευε τον άνθρωπο. Τον κρατούσε ζεστό όταν έξω είχε κρύο και του εξασφάλιζε την απαραίτητη ενέργεια σε περιόδους λιμού.

Πολλοί μηχανισμοί του σώματός μας, που μας βοήθησαν κάποτε να επιβιώσουμε ως είδος, σήμερα μας απειλούν. Έτσι σήμερα η υπερβολική συσσώρευση του λίπους στο σώμα μας είναι από μόνη της μια νόσος, που την ονομάζουμε παχυσαρκία. Πρόκειται για μια νόσο, η οποία προκαλεί μια «αλυσιδωτή αντίδραση» άλλων παθήσεων. Οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου ΙΙ, υπέρταση, αθηροσκλήρωση, στεφανιαία νόσο, καρδιακή ανεπάρκεια και φυσικά αντιμετωπίζουν συχνά ορθοπεδικά προβλήματα.

Τι άλλαξε όμως;

Γνωρίζουμε ότι έχουμε το DNA του πρωτόγονου ανθρώπου. Για τον πρωτόγονο άνθρωπο που ζούσε στις σπηλιές, ήταν προτεραιότητα να αποθηκεύει λίπος, το οποίο του επέτρεπε να επιβιώσει κυρίως από το κρύο και την ασιτία.

Σήμερα, δεν υπάρχει αυτή η ανάγκη, καθώς έχουμε αφθονία τροφής γύρω μας και συνήθως δεν είμαστε εκτεθειμένοι σε ακραίες καιρικές συνθήκες. Ο μηχανισμός όμως που το σώμα μας φτιάχνει λίπος είναι ο ίδιος ακόμα και σήμερα. Έτσι όσο τρώμε τροφές πλούσιες σε θερμίδες, το σώμα μας γρήγορα θα φτιάξει λίπος και πιο δύσκολα από ποτέ θα το ξοδέψει, καθώς οι περισσότεροι από εμάς κάνουμε κατά βάση μια καθιστική ζωή.

Το σώμα μας δεν μπορεί να αντιληφθεί πως το περιττό λίπος δεν μας χρησιμεύει, αλλά αντίθετα μας επιβαρύνει. Αυτός είναι και ο λόγος που μας επιτρέπει να παίρνουμε παραπάνω βάρος, χωρίς να μας δίνει άμεσα ένα ξεκάθαρο σήμα να σταματήσουμε τη διαδικασία.

Επιπρόσθετα, ο πρωτόγονος άνθρωπος χρειαζόταν να νοιώθει την πείνα κι έτσι να κινητοποιείται να αναζητήσει τροφή. Βέβαια, όταν ο άνθρωπος-τροφοσυλλέκτης έβρισκε μεγάλη ποσότητα τροφής μαζεμένη ή έπιανε κάποιο μεγάλο θήραμα, θα έπρεπε γρήγορα να καταναλώσει μεγάλη ποσότητα φαγητού. Που θα ξαναέβρισκε εξάλλου τέτοια ευκαιρία; Άλλος ένας λόγος που συνέβαινε αυτό το φαινόμενο, ήταν πως υπήρχε ο κίνδυνος μετά από λίγη ώρα άλλα ζώα να έκαναν την εμφάνισή τους για να διεκδικήσουν την τροφή.

Αντίθετα με την πείνα λοιπόν, το αίσθημα του κορεσμού στον πρωτόγονο άνθρωπο, δεν χρειαζόταν να είναι έντονο. Ήταν αναγκαίο, λοιπόν, να νοιώθει πότε πεινάει, αλλά δεν είχε τόση σημασία να νοιώθει πότε χορταίνει.

Σήμερα, στη δυτική κοινωνία το ζητούμενο είναι το ανάποδο. Μας ενδιαφέρει να νοιώσουμε πότε χορταίνουμε και να σταματήσουμε να είμαστε διαρκώς πεινασμένοι.

Βλέπουμε λοιπόν, πως εξελικτικά το σώμα μας δεν έχει ακόμα προσαρμοστεί στις αλλαγές του σύγχρονου τρόπου ζωής.

**ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 50 ΧΡΟΝΙΑ**

Τα τελευταία 50 χρόνια η βιομηχανία τροφίμων αύξησε την ποικιλία των τροφών και την ποσότητα τους. Το αποτέλεσμα είναι πλέον σε κάθε σπίτι να υπάρχουν ντουλάπια και ψυγεία γεμάτα με φαγητό. Σε κάθε γειτονιά υπάρχει ένα συνοικιακό super market, ένας φούρνος, ένα ταχυφαγείο. Κάτι που ήταν όνειρο μακρινό για τους ανθρώπους που ζούσαν το 1950, πόσο μάλλον για τον πρωτόγονο άνθρωπο.

Ο σημερινός άνθρωπος τρώει περισσότερο και κινείται λιγότερο από τους προγόνους του. Πλέον, με το πάτημα ενός κουμπιού:

* έχει ένα έτοιμο φαγητό στην πόρτα του
* μπορεί να ανέβει 5 ορόφους με ένα ασανσέρ
* μπορεί να διασκεδάσει και να επικοινωνήσει μέσα από ένα κινητό

Πριν από 50 χρόνια χρειαζόταν περίπου 1000-1400kcal για να ψωνίσει με τα πόδια, ενώ σήμερα μπορεί να κάνει το ίδιο χρησιμοποιώντας το αυτοκίνητο, ξοδεύοντας μόλις 270kcal. Το πλύσιμο των ρούχων ή αναζήτηση ξύλων για τη φωτιά απαιτούσαν περίπου 1300-1500kcal, ενώ σήμερα γίνεται με μια απλή κίνηση.

Οι ραγδαίες εξελίξεις στην τεχνολογία μας έχουν κάνει απίστευτα αδρανείς και τα νέα είδη τροφίμων που δημιούργησε η βιομηχανία, αύξησαν τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε. Τροφές πιο κοντά στο ανθρώπινο γούστο, πλούσιες σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι για να είναι νόστιμες, συνήθως χαμηλής θρεπτικής αξίας, ώστε να έχουν χαμηλό κόστος παραγωγής και να εξασφαλίζουν μεγαλύτερο κέρδος στις βιομηχανίες.

Τροφές που είναι ικανές να μας αλλάξουν την διάθεση και ξαφνικά να νοιώθουμε καλά, τροφές που δεν μπορείς να σταματήσεις να τις τρως παραμόνο μέχρι να τελειώσουν, τροφές που προκαλούν εθισμό.

Δεν είναι τυχαίο που 6 στους 10 συνανθρώπους μας έχουν μεγαλύτερο βάρος από το κανονικό και 1 στους 4 είναι παχύσαρκος.

Με όλα αυτά τα στοιχεία, επιβεβαιώνονται οι ειδικοί που υποστηρίζουν ότι τα τελευταία 50 χρόνια έχουμε περάσει σε ένα νέο ανθρώπινο είδος τον λιπόσαρκο άνθρωπο (τον homo adipatus).

**Η ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

Μήπως όμως το πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι κληρονομικό; Μήπως τα γονίδια καθορίζουν αν ένας άνθρωπος θα είναι παχύσαρκος ή όχι; Μήπως φταίει ο χαμηλός μεταβολισμός που κάποιοι άνθρωποι βάζουν παραπάνω κιλά;

Πράγματι, τα γονίδια φαίνεται να καθορίζουν σε έναν μεγάλο βαθμό το σχήμα του σώματός μας. Το ύψος μας είναι γενετικά προκαθορισμένο κατά 80% και το βάρος μας κατά 70%.

Οι γενετικοί παράγοντες καθορίζουν σε μεγάλο ποσοστό στην προδιάθεση του ατόμου να εμφανίσει παχυσαρκία. Κάποια επιδρούν σε τμήματα του εγκεφάλου που ελέγχουν την όρεξη και τον κορεσμό και κάποια καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα αποθηκεύει ή καίει τις θερμίδες.

Παρατηρούμε ότι οι παχύσαρκοι έχουν συνήθως παχύσαρκους γονείς και μάλιστα τα υιοθετημένα παιδιά, τείνουν να έχουν το βάρος των φυσικών τους γονέων, παρόλο που μεγαλώνουν σε ένα διαφορετικό διατροφικό περιβάλλον με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες από εκείνους.

Οι γενετικοί παράγοντες, λοιπόν, έχουν μεγάλη επίδραση στην αύξηση του λιπώδους ιστού. Βέβαια, το αν θα εκδηλώσουμε το γενετικό υπόβαθρο της παχυσαρκίας σε παθολογικό βαθμό ή αν θα έχουμε ένα ελαφρώς αυξημένο βάρος από το φυσιολογικό είναι ξεκάθαρα δική μας απόφαση και ευθύνη.

Υπάρχουν, όμως, και κάποια άλλα ενδογενή αίτια της παχυσαρκίας. Κάποια από αυτά είναι υποθαλαμικά και κάποια ενδοκρινικά όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη, ο υποθυρεοειδισμός, οι διαταραχές του κύκλου στις γυναίκες κ.α.

Αυτά χρειάζεται ο θεράποντας ιατρός να τα εντοπίσει και να δώσει τις κατάλληλες οδηγίες ώστε να αντιμετωπιστούν. Αν γνωρίζουμε το μεταβολικό πρόβλημα και είμαστε ρεαλιστές στον στόχο βάρους που θα θέσουμε σε αυτούς τους ανθρώπους, τότε το ζήτημα μπορεί να ρυθμιστεί. Είναι εφικτό το άτομο να διατηρήσει ένα ικανοποιητικό βάρος, το οποίο παρόλο που θα είναι αυξημένο, δεν θα του δημιουργεί μεταβολικές διαταραχές ή δυσλειτουργία στην καθημερινότητα.

Θα ήταν καλό να αναφέρουμε, πως πέρα από την διατροφή και την άσκηση η φαρμακευτική αγωγή, είναι ένα πιθανό αίτιο της παχυσαρκίας. Στεροειδής κορτιζόλη, αντικαταθλιπτικά και αντισυλληπτικά χάπια είναι κάποια από τα φάρμακα που επηρεάζουν το βάρος μας.

Να λάβουμε υπ’ όψιν μας πως και η υπέρμετρη λήψη αντιβιοτικών σε μικρή ηλικία μπορεί έμμεσα να επηρεάσει το αν ένα παιδί θα γίνει παχύσαρκο ή όχι. Και αυτό γιατί τα αντιβιοτικά καταστρέφουν το μικροβίωμα του εντέρου του παιδιού. Καταστρέφουν, δηλαδή, τους καλούς μικροοργανισμούς που ζουν στο έντερό του και υπερισχύει σταδιακά η αναλογία των κακών μικροοργανισμών, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα να ενισχύεται η τάση του παιδιού να παίρνει βάρος.

Το μικροβίωμα είναι ένα πολύ ενδιαφέρον πεδίο, όπου είναι πιθανό να μας δώσει στο μέλλον πολλές απαντήσεις στο ερώτημα, γιατί τελικά κάποιοι άνθρωποι γίνονται παχύσαρκοι και κάποιοι άλλοι όχι.

Είναι πιθανό λοιπόν, κάποιοι άνθρωποι να παίρνουν πολύ εύκολα κιλά και να τα χάνουν πολύ δύσκολα, ακόμα και αν ακολουθούν μια υποθερμιδική δίαιτα και ασκούνται τακτικά. Οι περιπτώσεις αυτές όμως, μόλις διαγνωστούν μπορούν σε ένα μεγάλο βαθμό να ρυθμιστούν. Αφού ρυθμιστούν, η απώλεια βάρους θα συμβαίνει με τον ίδιο τρόπο που γίνεται σε όλους τους ανθρώπους, απλά θα γίνεται πιο αργά.

Φαίνεται άλλωστε πως η συντριπτική πλειοψηφία των παχύσαρκων ατόμων υποεκτιμούν την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουν. Νομίζουν, δηλαδή, ότι τρώνε πολύ λιγότερες θερμίδες απ’ ότι πραγματικά τρώνε. Πολύ σπάνια η υπερβολική συσσώρευση λίπους οφείλεται αποκλειστικά σε κάποιο μεταβολικό νόσημα ή σε κληρονομικό παράγοντα. Συνήθως οφείλεται στην κατανάλωση περισσότερων θερμίδων. Μπορεί να μην είναι μεγάλος ο όγκος της τροφής που καταναλώνουν, αλλά ενδέχεται να λαμβάνουν περισσότερες θερμίδες από όσες χρειάζονται στο τέλος της ημέρας.

Είναι συχνό ακόμα το φαινόμενο να έχουν περιόδους που παίρνουν βάρος, π.χ. παίρνουν 2 κιλά στις γιορτές και 1 στις διακοπές και τον υπόλοιπο χρόνο απλά τα συντηρούν. Έτσι χωρίς να το συνειδητοποιούν τα επόμενα 5 χρόνια το βάρος τους θα έχει αυξηθεί κατά 15 κιλά.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι τα άτομα που πήραν πολλά κιλά μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα και έπειτα αυτό έγινε το νέο τους βάρος. Έτσι για π.χ. μπορεί να πήραν 20 κιλά σε 2 χρόνια και έπειτα να συντηρούν αυτή την αύξηση στο βάρος τους.

Τέλος κάποια άτομα προσέχουν τη διατροφή τους όλη την εβδομάδα και το ΣΚ κάνουν ένα ξέσπασμα ή προσέχουν όλη μέρα και το κάνουν αυτό το ξέσπασμα το βράδυ.

Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι πιο εύκολο να πούμε ότι φταίει ο μεταβολισμός μας, απ΄ το να δούμε σε ποιες φάσεις καταναλώσαμε περισσότερες θερμίδες.

**ΠΑΙΔΙΑ ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ**

Εφόσον έχει τόσο μεγάλο ρόλο ο τρόπος ζωής μας στη ρύθμιση του βάρους και πλέον γνωρίζουμε τι χρειάζεται να κάνουμε ώστε να το πετύχουμε, τι είναι αυτό λοιπόν που μας κάνει να συνεχίζουμε να παίρνουμε βάρος;

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Η διατροφή της εγκύου και μετέπειτα της θηλάζουσας θέτουν τις διατροφικές βάσεις του εμβρύου για τη μετέπειτα πορεία του. Σε έναν βαθμό καθορίζουν το πόσο παχύσαρκο θα είναι ένα παιδί και ποιες θα είναι οι γευστικές του προτιμήσεις.

Όσον αφορά τις γευστικές μας προτιμήσεις, οι περισσότεροι ως μωρά είχαμε μια κλήση προς τα γλυκά και λιπαρά τρόφιμα και μια αποστροφή προς την ξινή και πικρή γεύση. Ο λόγος είναι ότι ενστικτωδώς γνωρίζουμε ότι το γλυκό θα μας δώσει ενέργεια και το λιπαρό θα μας χορτάσει. Παράλληλα, αποφεύγουμε τρόφιμα ξινά ή πικρά, τα οποία θα μπορούσε να είναι χαλασμένα, ακατάλληλα για βρώση ή/και δηλητηριώδη.

Λίγο αργότερα συμπαθούμε την αλμυρή γεύση, καθώς το αλάτι είναι ένας απαραίτητος ηλεκτρολύτης για την επιβίωσή μας.

Αυτή την φυσική μας τάση στην επιλογή συγκεκριμένων τροφών και γεύσεων, η βιομηχανία τροφίμων την γνωρίζει. Έτσι οι περισσότερες βρεφικές τροφές είναι ιδιαίτερα γλυκές. Αυτό, προσαρμόζει τους γευστικούς κάλυκες του παιδιού και τους κάνει λιγότερο ευαίσθητους στη γλυκιά γεύση. Πράγμα που σημαίνει ότι μια γλυκιά κρέμα θα του φαίνεται φυσιολογική και ένα φρούτο ή λαχανικό θα του φαίνεται άνοστο. Έτσι τα παιδιά σταδιακά απομακρύνονται από το μεσογειακό μοντέλο διατροφής και επιλέγουν πιο επεξεργασμένα τρόφιμα στη διατροφή τους, όπως είναι το κρουασάν, τα πατατάκια και τα αναψυκτικά.

Αυτό ως τάση, ενισχύεται στα παιδιά και μέσα από τη διαφήμιση. Η διαφήμιση χρησιμοποιεί έντονα χρώματα, «πιασάρικα» σλόγκαν, κατάλληλη μουσική και δημιουργεί μια συγκεκριμένη σύνδεση στο παιδί με το διαφημιζόμενο τρόφιμο. Έτσι για παράδειγμα το παιδί συνδέει την φιλία με μια σοκοφρέτα και το καλό και αποδεκτό παιδί με μια σακούλα πατατάκια. Αυτός είναι ο τρόπος ώστε να αγιοποιούνται τα τρόφιμα αυτά στα μάτια των παιδιών και να μην εμφανίζεται η βλαβερή επίπτωση που έχουν στο σώμα και την ανάπτυξή τους, όταν καταναλώνονται χωρίς μέτρο.

Αυτές οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών μπορεί να αυξήσουν όχι μόνο το μέγεθος, αλλά και τον αριθμό των λιποκυττάρων στο σώμα τους. Ο αριθμός των λιποκυττάρων καθορίζεται μέχρι τα 14 πρώτα χρόνια και μετά το μόνο που αλλάζει είναι το μέγεθος τους. Όσο υγιεινή και αν είναι η διατροφή μας, όσο τακτική και αν είναι η άσκησή μας, ως ενήλικες δεν μπορούμε να μειώσουμε τον αριθμό των λιποκυττάρων, μπορούμε μόνο να μειώσουμε τον όγκο τους. Αυτό σημαίνει ότι στην περίπτωση που έχουμε αυξημένο αριθμό λιποκυττάρων, πολύ εύκολα θα βάζουμε βάρος, αν για λίγο αφεθούμε και δεν προσέχουμε τη διατροφή μας.

Φταίνε τα σημερινά παιδιά για τις διατροφικές του συνήθειες ή το περιβάλλον που τους διαμορφώνουμε; Και για να το συνδέσουμε με τον πρωτόγονο άνθρωπο, τι θα έκαναν τα παιδιά των Νεάντερνταλ αν είχαν πρόσβαση στα ίδια τρόφιμα με τα σημερινά παιδιά;

Θα έκαναν ακριβώς το ίδιο με τα σημερινά παιδιά. Ανάμεσα στο μήλο και την σοκολάτα, θα διάλεγαν τη σοκολάτα χωρίς δεύτερη σκέψη. Το σώμα μας αρέσκεται να παίρνει ξεκούραστα πολύ ενέργεια από τις τροφές, δηλαδή πολλές θερμίδες. Έτσι η φυσική μας κλίση είναι προς τη σοκολάτα, απλά τα παιδιά εκείνης της εποχής τρέφονταν υγιεινά, για λόγους επιβίωσης και ασκούνταν πολύ, καθώς δεν είχαν άλλη επιλογή. Τα σύγχρονα παιδιά, χρειάζεται να μάθουν να κάνουν επιλογές για τις οποίες δεν είμαστε εξελικτικά προσαρμοσμένοι ως ανθρώπινο είδος.

**Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΑΧΑΙΝΕΙ**

Υπάρχει, λοιπόν, μια βιομηχανία που μας παχαίνει. Μπαίνει δυναμικά στην παιδική ηλικία και μας συντροφεύει καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Είναι εμφανές ότι η βιομηχανία αυτή έχει αλλάξει το διατροφικό μας περιβάλλον.

Κάνοντας μια βόλτα στη γειτονιά μας θα συναντήσουμε ένα οργανωμένο super market, μυρωδιές από σφολιάτες, πολύχρωμα γλυκά στις βιτρίνες ενός ζαχαροπλαστείου. Είναι πιθανό να δούμε ανθρώπους να διασκεδάζουν τρώγοντας σε μια ταβέρνα ή πίνοντας αλκοόλ σε ένα μπαρ. Επιστρέφοντας κουρασμένοι σπίτι ίσως να βρούμε καταλόγους από τα ταχυφαγεία της περιοχής, απ’ τα οποία μπορούμε να παραγγείλουμε έτοιμο φαγητό στο σπίτι μας απλά πατώντας ένα κουμπί στο κινητό μας.

Στη συνέχεια, κάνοντας ζάπινγκ στην τηλεόραση θα πέσουμε σε κάποια εκπομπή μαγειρικής ή σε μια διαφήμιση για ένα νέο λαχταριστό τρόφιμο. Πέρα από το διατροφικό περιβάλλον, λοιπόν, έχουν αλλάξει και τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε μέσα από τη διαφήμιση.

Κατά την ενηλικίωση έχουμε διαφορετικές επιθυμίες απ’ ότι όταν είμασταν παιδιά. Θα θέλαμε να ξεφύγουμε απ’ το στρες της καθημερινότητας, να βγούμε από τους κανόνες, να βρούμε την ιδανική σύντροφο και να κάνουμε την ιδανική οικογένεια. Πολύ περίτεχνα η διαφήμιση θα έρθει και θα μας συνδέσει κάποια τρόφιμα με αυτές τις ανάγκες.

Όλα αυτά τα διατροφικά ερεθίσματα που λαμβάνουμε, μας διεγείρουν την όρεξη. Η οσμή, το άκουσμα ή η θέαση ενός τροφίμου κάνουν το στομάχι μας να προετοιμαστεί για να το καταναλώσει. Αυτός είναι ο λόγος που μπορεί να τρέχουν τα σάλια μας όταν διαβάζουμε τον κατάλογο σε ένα εστιατόριο, όταν μυρίζουμε ένα σπιτικό κέικ ή όταν ακούμε κάποιον να περιγράφει ένα απολαυστικό γεύμα. Έτσι κινητοποιούμαστε να φάμε ένα συγκεκριμένο τρόφιμο, παρ΄ όλο που δεν πεινάμε.

Επιπρόσθετα η σύνδεση των τροφίμων, που κατασκευάζει η διαφήμιση με μια αξία, μας κάνει να τρώμε το συγκεκριμένο φαγητό κάθε φορά που αναζητούμε μια βαθύτερη ανάγκη. Έτσι στην αναζήτηση του ιδανικού έρωτα θα έχουμε την τάση να φάμε σοκολάτα και για να ξεφύγουμε από το στρες της δουλειάς πίνουμε ένα αναψυκτικό ή τρώμε πατατάκια.

Έτσι, λοιπόν, τρώμε ασυνείδητα φαγητό χωρίς να πεινάμε!

**Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ**

Όπως ακριβώς υπάρχει μια βιομηχανία που μας παχαίνει έτσι υπάρχει και η βιομηχανία του αδυνατίσματος. Μια βιομηχανία η οποία προβάλλει το αδύνατο σώμα ως το ιδανικό και απαιτεί από εμάς να είμαστε αδύνατοι και γυμνασμένοι.

Τα πρότυπα ομορφιάς αλλάζουν μέσα στο χρόνο. Έτσι, για παράδειγμα, στην Βικτωριανή εποχή, πρότυπο γυναικείας ομορφιάς θεωρούταν η λευκή επιδερμίδα και το εύσωμο σώμα, που μόνο η αριστοκρατική ελίτ θα μπορούσε να έχει. Αυτό σήμαινε για τους ανθρώπους της εποχής πως αυτή η γυναίκα, δεν ανήκει στην εργατική τάξη και κατά συνέπεια δεν εκτίθεται πολλές ώρες στον ήλιο, κάνοντας κάποια χειρωνακτική εργασία. Οι άνθρωποι που έζησαν στην κατοχή του 40’ θεωρούσαν κι εκείνοι μια εύσωμη γυναίκα πρότυπο ομορφιάς, καθώς το παραπάνω βάρος σήμαινε υγεία και οικονομική ευμάρεια, σε μια περίοδο πείνας και κακουχίας.

Αν θέλουμε σήμερα να είμαστε αποδεκτοί, και να φαινόμαστε επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι, θα πρέπει να έχουμε ένα αδύνατο σώμα. Πιστεύουμε, μάλιστα, πως «χωρίς αυτό ζωή δεν υπάρχει». Και έτσι κατηγορούμε το σώμα μας, ότι είναι πηγή πολλών προβλημάτων και δεν μας επιτρέπει να ζούμε όπως θέλουμε.

«Απέκτησε ένα αδύνατο σώμα και θα φαίνεσαι επιτυχημένος». «Απόκτησε ένα αδύνατο σώμα και θα ζήσεις την ζωή που ονειρεύεσαι». «Όλα τα προβλήματα θα λυθούν μόλις αποκτήσεις το ιδανικό σώμα».

Με αυτόν τον τρόπο μπαίνουμε σε μια αναζήτηση για το τέλειο σώμα. Διάσημες δίαιτες, φαρμακευτικά σκευάσματα, ειδικά μηχανήματα, προπονητικά προγράμματα, ελιξίρια και υπερτροφές είναι μόνο κάποια από τα «μυστικά» που μας πλασάρει αυτή η βιομηχανία για μια καλύτερη ζωή.

Φυσικά και όλες αυτές οι μέθοδοι δεν έχουν ένα μόνιμο αποτέλεσμα και ποτέ δεν μας οδηγούν σε μια ευτυχισμένη ζωή.

Ακόμα και αν μέσα από αυτά χάσουμε βάρος κατά πάσα πιθανότητα δεν θα μπορέσουμε να το διατηρήσουμε. Και αυτό γιατί, η αλλαγή που έχουμε κάνει δεν είναι ουσιαστική. Για να έχουμε μια πιο ποιοτική ζωής θα χρειαστεί να κάνουμε αρκετές εσωτερικές αλλαγές και όχι να αλλάξουμε απλά τον τρόπο που τρώμε για 2 μήνες.

Μετά από μια στερητική δίαιτα της βιομηχανίας του αδυνατίσματος, θα ξαναφάμε τα «αγαπημένα» μας σνακ από τη βιομηχανία που μας παχαίνει, όμως αυτή τη φορά σε μεγαλύτερη ποσότητα, καθώς τόσο καιρό μας είχαν λείψει. Αυτή η υπερκατανάλωση της αγαπημένης μας πίτσας για παράδειγμα, θα μας οδηγήσει σε ένα αίσθημα ενοχών. Οι ενοχές με τη σειρά τους μας βάζουν σε μια νέα δίαιτα ή σταδιακά μας αποδυναμώνουν και μας οδηγούν να εγκαταλείπουμε την προσπάθεια και να παραδινόμαστε στις εθιστικές διατροφικές μας συνήθειές. Τώρα κάθε φορά που θα σκεφτόμαστε να χάσουμε βάρος, μόνο η ιδέα θα μας φαίνεται βουνό και θα αναβάλλουμε αυτή την επίπονη διαδικασία από Δευτέρα σε Δευτέρα.

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ**

Φαίνεται, λοιπόν, πως υπάρχουν εξωτερικά ερεθίσματα που έμμεσα ή άμεσα μας παρασέρνουν να τρώμε περισσότερο.

Υπάρχουν όμως και εσωτερικοί λόγοι που μας κάνουν να τρώμε παραπάνω;

Πέρα από την πραγματική πείνα και την όρεξη που είδαμε προηγουμένως, υπάρχει και η συναισθηματική πείνα. Δεν είναι λίγες οι φορές που μέσα στην μέρα μας τρώμε συναισθηματικό φαγητό. Τρώμε, δηλαδή για να μπορέσουμε να «μουδιάσουμε» ένα άβολο συναίσθημα ή να καλύψουμε μια συναισθηματική ανάγκη.

Συχνά γυρνάμε κουρασμένοι και στρεσαρισμένοι σπίτι μας αργά το απόγευμα και το μόνο που θέλουμε είναι να παραγγείλουμε το αγαπημένο μας φαγητό. Να χορτάσουμε και να ηρεμίσουμε, χωρίς να χρειαστεί να πολύ-ασχοληθούμε. Αυτό το φαγητό λειτουργεί παρηγορητικά και κατευναστικά για εμάς. Το τρώμε για να χαλαρώσουμε και να επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας που έβγαλε εις πέρας μια δύσκολη μέρα.

Τρώμε ακόμα όταν θυμώνουμε μέσα στη μέρα μας και δεν εκφράζουμε τον θυμό μας. Θέλουμε να δείχνουμε καλοί για τους άλλους και να μην διαταράσσουμε τις ισορροπίες. Έτσι καταπίνουμε τον θυμό μας και μετά από λίγο θα έχουμε την τάση να φάμε.

Αυτό συμβαίνει και με άλλα συναισθήματα όπως είναι ο φόβος, η μοναξιά, και η βαρεμάρα. Είτε νοιώθουμε καλά είτε όχι η τάση μπορεί να είναι να φάμε. Σε καμία περίπτωση εκεί δεν πεινάμε πραγματικά. Οπότε τρώμε άσχετα με το αν φάγαμε πριν λίγο ή όχι. Τρώμε συνήθως γρήγορα, όρθιοι ή στον καναπέ κοιτώντας τηλεόραση. Θέλουμε κάτι πολύ συγκεκριμένο να φάμε και δεν μας καλύπτει εκείνη την ώρα μια σαλάτα ή ένα φρούτο.

Κάποιες φορές μάλιστα τρώμε περισσότερη ποσότητα ή περισσότερες φορές μέσα στη μέρα, εξαιτίας κάποιων βαθιά ριζωμένων πιστεύω που περνούν από γενιά σε γενιά.

Έτσι έχουμε την τάση να αδειάσουμε το πιάτο μας παρόλο που έχουμε χορτάσει. Επιπρόσθετα τρώμε ένα κέρασμα για να μην προσβάλουμε κάποιον και όχι επειδή το θέλουμε. Συχνά φοβόμαστε ότι αργότερα θα πεινάσουμε και δεν θα έχουμε δυνάμεις και γι’ αυτό τρώμε περισσότερο.

**ΣΥΝΟΨΗ**

Μέχρι πρόσφατα πιστεύαμε ότι η αύξηση βάρους είναι το αποτέλεσμα μιας απλής εξίσωσης. Αν παίρνουμε περισσότερη ενέργεια απ’ ότι ξοδεύουμε, τότε το βάρος μας αυξάνεται.

Ανακαλύπτουμε με τον καιρό, ότι υπάρχουν και άλλες συνιστώσες σε αυτή την απλή εξίσωση. Το γονιδιακό υπόβαθρο, το μεταβολικό μας προφίλ, το διατροφικό περιβάλλον, ο τρόπος ζωής μας και η συναισθηματική μας κατάσταση παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατροφική μας συμπεριφορά, στις διατροφικές μας συνήθειες και σε ένα βαθμό καθορίζουν αν τελικά θα είμαστε παχύσαρκοι ή όχι.

Μπορούμε εύκολα να πούμε σε κάποιον να τρώει λιγότερο και να ασκείται περισσότερο. Μπορούμε να του αναφέρουμε μια σειρά μελετών για το πως θα χάσει βάρος. Θα μας βόλευε να πιστέψουμε ότι είμαστε θύματα της γονιδιακής μας προδιάθεσης και της ραγδαίας αλλαγής της σύγχρονης κοινωνίας. Η αλήθεια είναι ότι πριν από όλα αυτά υπάρχει η δική μας επιλογή και απόφαση. Πως επιλέγουμε να ζούμε και πως επιλέγουμε να βλέπουμε το φαγητό;

Το ερώτημα σε αυτό το σημείο είναι «Τελικά μπορούμε να κάνουμε την υγιεινή διατροφή τρόπο ζωής και να αποκτήσουμε ένα υγιές βάρος;

Ποιος είναι ο τρόπος να ρυθμίσουμε το βάρος μας μακροπρόθεσμα;

Αυτό θα το δούμε μαζί στο 2ο μέρος.