



Στρες και καρδιαγγειακός κίνδυνος

ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ;

Είναι πλέον γνωστό ότι το αυξημένο στρες σχετίζεται με πολλές ασθένειες της καρδιάς συμπεριλαμβανομένης της υπερλιπιδαιμίας, του διαβήτη και της υπέρτασης. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα στρες, τείνουν να έχουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν καρδιακές παθήσεις, να έχουν αυξημένα επίπεδα κακής χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και σακχάρου στο αίμα τους και υψηλή αρτηριακή πίεση.

Συγκεκριμένα, το στρες έχει φανεί ότι αυξάνει τη πιθανότητα να εμφανίσει κάποιος μεταβολικό σύνδρομο, ένα σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από όλα τα παραπάνω, (δηλαδή υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης, υψηλά τριγλυκερίδια αίματος, κακή χοληστερόλη και σάκχαρο, καθώς και αντίσταση στην ορμόνη ινσουλίνη). Η κατάσταση αυτή αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, διαβήτη και εγκεφαλικά επεισόδια.

Το γεγονός αυτό οφείλεται τόσο σε αυτό καθαυτό το στρες, καθώς προκαλεί αύξηση ορμονών όπως η κορτιζόλη, αλλά και στο γεγονός ότι οι άνθρωποι οι οποίοι βρίσκονται σε κατάσταση στρες επιθυμούν να τρώνε περισσότερα λιπαρά, αλατισμένα και γλυκά φαγητά, προτιμούν λιγότερο τα φρέσκα φρούτα & λαχανικά και συνηθίζουν να το «ρίχνουν» στο junk food.

Επιπλέον, το στρες έχει βρεθεί ότι για τον ίδιο λόγο επηρεάζει την κατανομή του λίπους στο σώμα μας, με αποτέλεσμα να ευνοεί τη συσσώρευση λίπους στην κοιλιά αυξάνοντας το σπλαγχνικό λίπος και την περίμετρο της κοιλιάς, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως κεντρικού τύπου παχυσαρκία και η οποία ταυτόχρονα αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις και διαβήτη.

ΠΕΙΝΑΩ Η΄ ΤΡΩΩ ΛΟΓΩ ΣΤΡΕΣ;

Είναι γεγονός ότι όταν οι άνθρωποι στρεσάρονται τείνουν να τρώνε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού και αναζητούν συνήθως τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας πλούσια σε αλάτι, ζάχαρη και λιπαρά. Το γεγονός αυτό δεν είναι τυχαίο αλλά έχει άμεση σχέση με τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος. Η πρόσληψη τροφής διεγείρει τα κέντρα ανταμοιβής στον εγκέφαλο. Έτσι, όταν είναι κανείς στρεσαρισμένος στην ουσία παρηγορείται τρώγοντας τρόφιμα τα οποία του παρέχουν ευχαρίστηση σε μια προσπάθεια χαλάρωσης και ανακούφισης, αλλά δυστυχώς με τον τρόπο αυτό προσθέτει βάρος στον οργανισμό του και επιβαρύνει την υγεία του. Επιπλέον, αυτού του είδους η διατροφή σε καμία περίπτωση δεν βοηθάει το άτομο να αντεπεξέλθει στις αυξημένες απαιτήσεις της ζωής του και να μειώσει το επίπεδο του στρες στο οποίο βρίσκεται.

ΤΡΩΩ ΓΙΑΤΙ ΕΧΩ ΣΤΡΕΣ..

Η συναισθηματική υπερφαγία ή αλλιώς η αυξημένη πρόσληψη τροφής λόγω συναισθηματικών ερεθισμάτων αποτελεί μια ακόμη παράμετρο που θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας. Η κορτιζόνη, η βασική ορμόνη που εκκρίνεται ως αποτέλεσμα του χρόνιου στρες, ευνοεί τη συναισθηματική υπερφαγία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα συχνά οι άνθρωποι να καταναλώνουμε τροφή χωρίς πραγματικά να πεινάμε. Η συμπεριφορά της υπερφαγίας μπορεί να γίνεται είτε ενσυνείδητα είτε ασυνείδητα και χαρακτηρίζεται από ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό ως αποτέλεσμα του στρες αλλά και άλλων συναισθηματικών καταστάσεων όπως ο θυμός, η μοναξιά, η λύπη και η πλήξη.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Υπάρχουν ορισμένες συνήθειες οι οποίες μπορούν να δράσουν ηρεμιστικά για το νευρικό μας σύστημα και να μας αποτρέψουν από το να λειτουργούμε υπό συνθήκες στρες. Για παράδειγμα εάν φροντίσουμε να αφιερώσουμε χρόνο για την παρασκευή του φαγητού μας, να μασάμε καλά την τροφή μας και να αποφεύγουμε να τρώμε στο χώρο της εργασίας μας υπό πίεση, τότε έχουμε εξασφαλίσει ότι τουλάχιστον έχουμε κάνει ότι μπορούμε για να κρατήσουμε τον οργανισμό μας σε ηρεμία κατά τη διαδικασία της χώνεψης. Επιπλέον, προτιμήστε να μην φάτε καθόλου από το να φάτε κάτι στο πόδι ή πάνω από την κατσαρόλα...

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**