



Πείνα ονομάζεται το αίσθημα που σηματοδοτεί την ανάγκη του οργανισμού να τραφεί. Η πείνα αρχίζει όταν ορισμένες θρεπτικές ουσίες να αρχίζουν να εκλείπουν από το αίμα, και στέλνεται τότε ένα μήνυμα στο τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει την πείνα.

Τρώμε όμως μόνο όταν πεινάμε;

Συχνό φαινόμενο είναι οι άνθρωποι να μην αντιλαμβάνονται και να μην ανταποκρίνονται σωστά στα σημάδια πείνας και κορεσμού. Η πρόσληψη τροφής δεν σχετίζεται πάντα με πραγματική πείνα. Οι άνθρωποι δεν τρώνε μόνο για να ικανοποιήσουν την όρεξή τους, αλλά τρώνε και για την ικανοποίηση της γεύσης, την μείωση της έντασης και της κοινωνικής πίεσης, λόγω βαρεμάρας αλλά και λόγω κοινωνικών υποχρεώσεων (π.χ. γενέθλια, γιορτή, επαγγελματικό δείπνο).

Το **αίσθημα της πληρότητας ή κορεσμού** χαρακτηρίζεται από έλλειψης πείνας, ενώ παράλληλα αυτό το άτομο είναι άνετο, ικανοποιημένο και έχει τη δυνατότητα να ασχοληθεί με πράγματα διαφορετικά από το φαγητό, χωρίς να το σκέφτεται και να το επιθυμεί. Αντίθετα, το αίσθημα της όρεξης διακρίνεται από μία εσωτερική δύναμη για ψάξιμο, επιλογή, κατανάλωση και πέψη τροφής, ενώ επηρεάζεται από τις ανθρώπινες αισθήσεις. Μπορεί κάποιες φορές να είναι πιο ισχυρή και από την πείνα και την όρεξη, και το άτομο να συνεχίζει να τρώει ακόμη κι όταν έχει πραγματικά χορτάσει. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε στρεσογόνες καταστάσεις ή σε άτομα που νοσούν.

Ερευνες έχουν δείξει ότι ο τερματισμός ενός γεύματος σημαίνει είτε κορεσμό είτε απουσία πείνας που συνοδεύεται από το αίσθημα ικανοποίησης στο στομάχι. Άλλος λόγος είναι η μη συμπάθεια του γεύματος που καταναλώνεται. Όμως, γεύματα ιδιαίτερα γευστικά μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής από αυτή που πραγματικά χρειάζεται το άτομο. Ο τερματισμός ενός γεύματος επηρεάζεται από μικρής διάρκειας σημάδια, όπως η διάταση του στομάχου και η παραγωγή ορμονών στο έντερο (χολοκυστοκίνη και GLP-1). Βέβαια, αυτά τα σημάδια επηρεάζονται από τα επίπεδα λεπτίνης, ινσουλίνης και γκρελίνης. Για παράδειγμα, σε ένα άτομο που ακολουθεί ένα πολύ αυστηρό πρόγραμμα διαιτολόγιο, μετά από ημέρες περιορισμένης ενεργειακής πρόσληψης, συναντώνται χαμηλά επίπεδα λεπτίνης, τα οποία μπορούν να μειώσουν την ικανοποίηση, με αποτέλεσμα μετά να έχουμε αρκετά μεγάλη πρόσληψη τροφής μέχρι να επιτευχθεί αυτή. Αυτό μπορεί να εξηγήσει και την παθοφυσιολογία της παχυσαρκίας. Γενικότερα, η απαγόρευση τροφίμων από την διατροφή ενός ατόμου οδηγεί στα αντίθετα αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, έρευνα σε παιδιά έδειξε ότι η αυστηρότητα και η απαγόρευση «γευστικών» τροφίμων οδηγεί σε πολλές περιπτώσεις σε υπερκατανάλωση τροφής και σε περαιτέρω αύξηση του βάρους των παιδιών.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η θερμοκρασία του φαγητού επηρεάζει την όρεξη του ατόμου. Συγκεκριμένα, τα ζεστά πιάτα μειώνουν τα επίπεδα όρεξης σε σχέση με τα κρύα πιάτα. Τα άτομα που παραμένουν πολλές ώρες νηστικά όταν ξεκινάνε το γεύμα τους πολύ πεινασμένα οδηγούνται σε μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής. Συχνά αυτά τα άτομα επιλέγουν μεγάλες μερίδες φαγητού, ενώ προμηθεύονται μεγάλες ποσότητες τροφής (π.χ. διπλές συσκευασίες) από τα σούπερ μάρκετ. Επίσης, άλλες διατροφικές συνήθειες έχει ένα άτομο που τρώει μόνο και άλλες με παρέα. Συνήθως, τα άτομα που τρώνε σε μία παρέα καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού.

Για σωστή ανταπόκριση στα σημάδια πείνας και κορεσμού καλό είναι να ξεκινάει σωστά η ημέρα με ένα καλό πρωινό και στη συνέχεια τα γεύματα να είναι μικρά και συχνά, ώστε να προλαμβάνεται η εξάντληση του οργανισμού και η υπερβολική κατανάλωση τροφής αργότερα. Καλό είναι κατά τη διάρκεια του γεύματος, το άτομο να αφοσιώνεται σ' αυτό και να μην παρακολουθεί τηλεόραση ή διαβάζει εφημερίδα, έτσι ώστε να καταλαβαίνει πόση τροφή έχει καταναλώσει. Αποφυγή στις μεγάλες μερίδες φαγητού, ιδιαίτερα στα εστιατόρια, που συχνά σερβίρουν και διπλάσια ποσότητα από το συνιστώμενο. Τρώμε από όλα αλλά με μέτρο (<http://megethosmeridas.gr>). Τέλος, καλό είναι όταν το άτομο που βρίσκεται σε ένταση να περιμένει να χαλαρώσει και μετά να καταναλώσει το γεύμα του.

Γράφει η Μαρία –Φιλία Παρασκευά, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Πηγή: Mednutrition