

Ο φαύλος κύκλος του στρες & της παχυσαρκίας

Η απλή και διαδεδομένη οπτική της παχυσαρκίας είναι ότι απορρέει από κακές επιλογές στη διατροφή και την άσκηση. Ωστόσο, η άποψη αυτή παραλείπει τον ρόλο ενός σημαντικού παράγοντα, του στρες.

Η συσχέτιση μεταξύ του στρες και της παχυσαρκίας εμφανίζεται μέσω πολλών «μονοπατιών».



Προσαρμογή από: Tomiyama, doi:10.1146/annurev-psych-010418-102956



Γνωσιακή λειτουργία

Το στρες επηρεάζει την ικανότητα της ορθής σκέψης, οδηγεί πιο εύκολα σε λανθασμένες συμπεριφορές και μετατρέπει τις παρορμήσεις σε ενέργειες.



Φυσιολογία

Το στρες επηρεάζει τον άξονα υποθαλάμου – υπόφυσης – επινεφριδίων (HPA axis) οδηγώντας σε σοβαρές μεταβολικές επιδράσεις, όπως η διαμόρφωση του αισθήματος ανταμοιβής του εγκεφάλου.



Συμπεριφορά

Το στρες έχει άμεση επίδραση στις συμπεριφορές που οδηγούν στην παχυσαρκία. Υπό συνθήκες στρες, τρώμε περισσότερο τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη και λίπος. Μπορεί να έχουμε δυσκολίες ύπνου ή εύρεσης χρόνου για σωματική δραστηριότητα.



Βιοχημεία

Οι ορμόνες που επηρεάζουν την πείνα εμφανίζουν διακυμάνσεις υπό συνθήκες στρες. Οι αλλαγές στα επίπεδα λεπτίνης, γκρελίνης και νευροπεπτιδίου Υ συμβάλλουν στην εμφάνιση μεγαλύτερης πείνας και αποθήκευσης λίπους.



Μεξένδυση του στρες λόγω του «στίγματος» της παχυσαρκίας

Οι έρευνες δείχνουν πως τα παχύσαρκα άτομα που έχουν την αρνητική εμπειρία του στιγματισμού και της κοινωνικής διάκρισης έχουν αύξηση του στρες. Τα άτομα με παχυσαρκία βιώνουν συχνότατα περιπτώσεις ταπείνωσης, μικρές και μεγάλες, γεγονός που προκαλεί στρες στην καθημερινότητα.

Πολιτικές υγείας κατά της παχυσαρκίας: κενό ως προς το ρόλο του stress

Στις πολιτικές υγείας για τη μείωση της παχυσαρκίας αγνοείται συνήθως ο ρόλος του στρες και όλα περιστρέφονται γύρω από τη διατροφή και την άσκηση. Έτσι διογκώνεται το πρόβλημα καθιστώντας αντιπαραγωγικές τις ακολουθούμενες στρατηγικές. Στο σωστό σχεδιασμό για την πρόληψη και καταπολέμηση της παχυσαρκίας είναι απαραίτητο να συμπεριλαμβάνεται και η διαχείριση του στρες.



Βιβλιογραφία: Tomiyama AJ. Stress and Obesity. Annu Rev Psychol. 2019;70:703-718.

