

Влияют ли эмоции на избыточный вес?

Ожирение объявлено неинфекционной эпидемией, и эта эпидемия охватывает весь мир. Мы боремся с лишним весом, мы отказываемся от хлеба и сахара, подсчитываем калории, питаемся исключительно салатными листьями (скоро будем чувствовать себя козами) – и тем не менее ожирение пока побеждает.

Нет, не все страдают от излишнего веса. Ведь в процессе ожирения задействовано множество факторов, в том числе и генетическая предрасположенность. Тем не менее, желающих похудеть становится с каждым днем все больше, и следование моде тут ни при чем – люди действительно пытаются бороться с избытком веса.

Статистика доказывает, что основная причина ожирения – переедание, причем от этого страдают как взрослые, так и дети. Более того, хроническое переедание приводит к нарушениям в работе центра аппетита головного мозга, а в результате нормальное количество пищи (достаточное для поддержания нормальной активности и жизнедеятельности организма) не в состоянии подавлять чувство голода. Как следствие, переедание становится постоянным – иначе муки голода неизбежны.

Излишек пищи организмом не утилизируется (организм просто не справляется с утилизацией), а откладывается «про запас». Естественно, это приводит к увеличению количества жира в организме – к развитию ожирения.

Специалисты считают, что от 70 до 95% случаев переедания вызываются эмоциональными причинами. Оказывается, большинство людей ест больше в соответствии с эмоциями, а вовсе не в результате физиологического чувства голода. Это – эмоциональное переедание.

Эмоциональное переедание – это потребление большего, чем требуется, количества пищи в тех ситуациях, когда человек не голоден: в ответ на радостное событие, стресс, депрессию, меланхолию, раздражение, разочарование и т.п.

При эмоциональном переедании сильные переживания, волнения снижают чувствительность центра насыщения в головном мозге, в результате – увеличенное количество пищи. Аналогичное действие производит и чувство одиночества, тревоги, тоски. Эмоциональным перееданием страдают невротики и неврастеники. Еда становится положительной эмоцией.

Следует заметить, что переедание – это не обязательно употребление большого количества пищи. Это – употребление избыточного для данного организма количества пищи. Доказано, что превышение всего на 100 ккал в день (это две шоколадные конфеты или 50 г мороженого) приводит к прибавке веса на 5 кг в год. А если конфет было не две? А если это – каждый день?

Низкая физическая активность способствует возникновению ожирения, особенно при эмоциональном переедании. Ведь в этом случае даже нормальное количество пищи является избыточным – калории не сжигаются в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир. Следовательно, чем меньше человек двигается, тем меньше он должен есть.

Эмоциональное переедание может быть трех видов: переедание, связанное с **положительными эмоциями**

(радостные известия, торжества или «за компанию», деловые обеды, праздничные ужины, переедание в качестве закуски при приеме алкоголя и т.п.); переедание, вызванное

отрицательными эмоциями

(реакция на стресс, раздражение, невозможность найти выход в сложной ситуации и т.п.); переедание при

нейтральных эмоциях

(по привычке, для получения удовольствия быстрым и легкодоступным способом, поиск чем бы заняться и т.п.). Переедание при нейтральных эмоциях более всего свойственно одиноким людям и неврастеникам.

Эмоциональное переедание представляет собой настоящую проблему, ведь избавиться от эмоций в принципе невозможно. Единственный метод борьбы с этим типом переедания – разрыв связи между приемом пищи и положительными эмоциями.

Это не означает, что вид еды на тарелке должен вызывать отвращение, но прием пищи

не должен ассоциироваться с решением проблемы («от конфет лучше работают мозги, если я сейчас съем парочку конфет, то смогу найти ответ на этот вопрос»). Также прием пищи не должен ассоциироваться с единственным удовольствием в жизни. Если человек склонен к избыточному весу (в силу свойств организма, генетической предрасположенности и т.д.), то ему следует выработать практическое отношение к еде: еда – это всего лишь топливо для поддержания жизнедеятельности организма и не более того. То есть, принять на вооружение известный девиз: я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть.

Майя Плисецкая когда-то высказала универсальную формулу поддержания нормального веса: «не жрать». И это – единственное абсолютно верное утверждение, касающееся проблемы избыточного веса. Можно, конечно, сослаться на разнообразные болезни, способствующие повышению веса (и таких болезней – несть числа), но один диетолог заметил: «Пусть это прозвучит грубо, но в концлагерях во время второй мировой войны было множество больных людей, а вот толстых там не было».

Держите эмоции под контролем. Не позволяйте проблемам, какими бы сложными и неразрешимыми они вам ни казались, гнать вас к холодильнику. Не переedayте – и вас посетит радость в виде отличной фигуры.

Автор - **София Варган**

[Источник](#)