



Παχυσαρκία

Παρόλα τα άρθρα που έχουν γραφτεί κατά καιρούς για τα οφέλη της σωστής διατροφής, την αποφυγή των καταχρήσεων και τις βλαβερές συνέπειες της παχυσαρκίας στην υγεία, πολλοί άνθρωποι τρέμουν στην ιδέα να συμπεριλάβουν στο καθημερινό τους διατροφολόγιο περισσότερα χορταρικά και λιγότερα ζωϊκά λίπη, αν αυτό δεν τους επιβληθεί από κάποιον ειδικό της υγείας. Συγκεκριμένα, η Ελλάδα κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις όσον αφορά στο πρόβλημα της παχυσαρκίας και η περίφημη «μεσογειακή διατροφή» παραμένει για πολλούς Έλληνες μια εξαγώγιμη μόνο τάση της εποχής. Αν και τα ινστιτούτα αδυνατίσματος υπόσχονται στις γυναίκες να τις απαλλάξουν από τα περιττά κιλά και να τις βοηθήσουν να αποτοξινώσουν τον οργανισμό τους, οι περισσότεροι άνθρωποι κρύβουν την αδυναμία τους στο πολύ φαγητό πίσω από τα φαρδιά ρούχα και τη γνωστή ρήση: «τα πάχη μου τα κάλλη μου». Ωστόσο, τελευταίες έρευνες της επιστήμης της ψυχολογίας αποκαλύπτουν πως η παχυσαρκία βλάπτει σοβαρά και την ψυχική υγεία. Οι άνθρωποι που φέρουν πολλά περιττά κιλά δεν διατρέχουν μόνο τον κίνδυνο μιας μελλοντικής καρδιακής δυσλειτουργίας, αλλά και μιας κατάθλιψης. Και παρόλο που είναι αλήθεια πως - στο πρόβλημα της παχυσαρκίας - οι ορμονικές και οι ψυχογενείς αφορμές εναλλάσσονται, στις περιπτώσεις που το πάχος δεν οφείλεται σε οργανικά αίτια, οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι φανερώνει μια δυσκολία των ανθρώπων στο να χειριστούν κάποιες πλευρές της καθημερινότητάς τους δυναμικά. Σε κάθε περίπτωση, η παχυσαρκία δεν είναι εμφανισιακό πρόβλημα, αλλά **πρόβλημα υγείας**. Κι όμως, αποσιωπείται.

Πέρα από το ποιές τροφές προτιμά κανείς και ποιές όχι, υπάρχει το θέμα του πώς τρώει κανείς, πότε τρώει και γιατί. Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη το φαγητό προκειμένου να επιβιώσει, αλλά το φαγητό είναι και μια αναγκαία απόλαυση, μια ιεροτελεστία του μυαλού, αυτό δεν μπορεί να το αμφισβητήσει κανείς. Ανάμεσα στην επιβίωση και την απόλαυση πολλοί πιστεύουν πως, το να προσέχει κανείς τα καθημερινά του γεύματα, να ελέγχει το βάρος του και να διαλέγει τι θα προσφέρει στον οργανισμό του και τι όχι, είναι μια βασανιστική διαδικασία ή μια διατροφική μόδα, κάτι σαν την ορθορεξία: άλλωστε, γιατί κανείς να βρίσκεται σε δίαιτα, όταν τα έχει καλά με τον εαυτό του; Αρκετοί γονείς αφήνουν τα παιδιά τους να τρώνε ανεξέλεγκτα με το πρόσχημα πως η αυξημένη όρεξη είναι σημάδι καλής υγείας, ή επειδή τα παιδιά είναι «πάνω στην ανάπτυξή τους». Έτσι, δεν τους μαθαίνουν ποτέ να γευματίζουν. Μεγαλώνοντας, πολλοί άνθρωποι συνδέουν το φαγητό με ευχάριστες ή δυσάρεστες προσωπικές και κοινωνικές περιστάσεις: με την παρέα, την έξοδο, τη

διασκέδαση, αλλά και τη μοναξιά μπροστά από την τηλεόραση και αδυνατούν να μπουν σε κάποιο διατροφικό πρόγραμμα που θα ωφελούσε την υγεία τους. Άλλοι φοβούνται ότι η υπερβολική ενασχόληση με το φαγητό και την προετοιμασία του είναι σημάδι κάποιας διαταραχής, σαν την ανορεξία ή τη βουλιμία, κι έτσι τρώνε. Υπάρχουν αρκετά γνωμικά που «δικαιολογούν» τις διατροφικές παρασπονδίες, όπως όταν ακούμε πως «οι παχουλοί άνθρωποι είναι καλόψυχοι» ή πως είναι «αμαρτία» το να μην τρώει κανείς όλο του το φαγητό. Όμως, πέρα από τις αντιλήψεις σχετικά με τη διατροφή, υπάρχει ένα σιωπηλό ποσοστό ανθρώπων που δεν είναι ικανοποιημένο με το βάρος του, αλλά αισθάνεται πως δεν μπορεί να κάνει τίποτα για να το μειώσει. Ανεξάρτητα από το πως δημιουργήθηκαν εξαρχής, τα κιλά μπορεί να γίνουν συναισθηματικό βάρος, **δύσκολο να το αποχωριστεί κανείς.**

Η υπερκατανάλωση φαγητού και ποτού, μπορεί να **συνοδεύει όλες τις εκδηλώσεις** της ζωής μας, αλλά η παχυσαρκία, δυστυχώς, εξακολουθεί να κουβαλά ένα στίγμα. Από την μια η κουλτούρα μας ευνοεί το φαγοπότι. Από την άλλη, η πληθώρα ινστιτούτων αδυνατίσματος και τα τηλεοπτικά πρότυπα αποκαλύπτουν τις προτιμήσεις του κοινού, που ευνοεί τις αδύνατες και καλλίγραμες υπάρξεις. Παρόλο που κανείς δεν υπονοεί την τελειότητα, πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν την υπερβολική κατανάλωση φαγητού, ως αδυναμία του χαρακτήρα ή μια κακή συνήθεια. Ωστόσο, όλοι βλέπουν ως λύση στην παχυσαρκία, απλώς και μόνο τη δίαιτα.

Κι όμως, ψυχολογικές έρευνες αποκαλύπτουν πως τα παχύσαρκα παιδιά στο σχολείο, συχνά, γίνονται θύματα των συμμαθητών τους, που σχολιάζουν αρνητικά την εμφάνισή τους, προκαλώντας τους μεγάλη σύγχυση: η εμφάνιση, κατά την περίοδο της εφηβείας, είναι μια σημαντική πηγή από την οποία ένα άτομο μπορεί να αντλήσει σιγουριά κι αυτοπεποίθηση ή μεγάλο άγχος. Κι αυτό, επειδή αποτελεί το εισιτήριο για την εισχώρηση σε διάφορες κοινωνικές ομάδες, από τις οποίες ο έφηβος θα υιοθετήσει μια ταυτότητα και θα πάρει τα πρώτα μαθήματα αλληλεξάρτησης, συνεργασίας και διαπροσωπικών σχέσεων. Κατά συνέπεια, το νεαρό παιδί του οποίου η εμφάνιση έχει κατά το παρελθόν πολλάκις αρνητικά σχολιαστεί, μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα δειλίας, χαμηλής αυτοεκτίμησης ή συναισθήματα ματαίωσης. Ταυτόχρονα, η έντονη συναισθηματική φόρτιση αυξάνει την επιθυμία για φαγητό. Έτσι δημιουργείται κάτι σαν φαύλος κύκλος, στον οποίο οι ορμονικές διαταραχές, οι κακές συνήθειες και οι κοινωνικές καταβολές μπερδεύονται μεταξύ τους με τρόπο που να μην είναι δυνατό για τον μετέπειτα παχύσαρκο ενήλικα να ανακαλύψει την απαρχή του προβλήματός του.

Και το χειρότερο είναι πως η παραδοχή της παχυσαρκίας αποτελεί ταμπού. Είναι δηλαδή κοινωνικά κατακριτέο για κάποιον να παραδεχτεί ανοιχτά πως έχει πρόβλημα με το βάρος του και πως αδυνατεί να βρει λύση, χωρίς αυτός να χαρακτηριστεί για ακόμα μια φορά αρνητικά από τον περίγυρό του ως «αδύναμος χαρακτήρας».

Η παχυσαρκία δεν είναι πάντα το αποτέλεσμα κακής διατροφής ή μεταβολισμού: **αφορά στη συνολική ποιότητα της ζωής μας.** Μπορεί να κρύβει κάποιο συναισθηματικό μπλοκάρισμα, μπορεί να ξεκίνησε ή να συνεχίστηκε με αφορμή κάποια συναισθηματική απογοήτευση, να καθρεφτίζει ή όχι τη σχέση που έχουμε με το σώμα και τον εαυτό μας. Μπορεί να μας απασχολεί λίγο ή καθόλου. Το φαγητό μπορεί να αποτελεί την αγαπημένη μας ασχολία, να μας αποφορτίζει, να μας «απογειώνει» ή να μας γεμίζει ενοχές. Μπορεί να ανεβάσει τα ποσοστά της χοληστερίνης στο αίμα ή να μας βοηθά να καταπολεμήσουμε τις κρίσεις μελαγχολίας. Να γεμίζει το στομάχι και μαζί και την ψυχή μας. Ο καθένας από μας έχει μια πολύ **προσωπική σχέση** με το

φαγητό και, κατά συνέπεια, με τα κιλά του. Γι'αυτό και η παχυσαρκία ως πρόβλημα πρέπει να θεωρείται σε σχέση με ολόκληρο το άτομο. Μόνο με αυτό τον τρόπο μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

2015 The Healing Tree