

■ Spune-mi ce pui în farfurie, ca să-ți spun cum te simți ■ Mâncatul compulsiv agravează anxietatea, și viceversa

Alimentația nesănătoasă și depresia merg mână-n mână

Specialiștii spun că există o legătură puternică între ceea ce mâncăm și starea noastră emoțională. Alimentele pe care le consumăm cel mai des și modul în care ne hrănim pot să se transforme în factori care favorizează declanșarea și menținerea depresiei și anxietății.

MARIA COMAN

„O depresie sau o anxietate netratată la timp va declanșa de la lipsa poftei de mâncare sau apetit crescut, la dezechilibre alimentare precum bulimia sau anorexia. În aceeași măsură, tulburările alimentare pot să ducă la depresie, întrucât persoanele afectate trăiesc cu un sentiment acut de inutilitate, cu senzația că nu sunt suficient de bune, că viața este lipsită de speranță, că nu merită să fie fericite”, spune psihologul clinician Yolanda Crețescu.

Pentru că sunt triste, depresive sau anxioase, aceste persoane ajung să mănânce compulsiv și necontrolat, nu pentru că le-ar fi foame, ci pentru că este soluția cea mai rapidă și simplă să facă față unor conflicte emoționale nerezolvate. Mănâncă pentru că în spatele acestor comportamente alimentare se află problemele emoționale pe care nu au știut

să le rezolve sau pe care nu mai au energie să le rezolve.

Periculoasa recompensă de moment

Doctorul Alexandru Popa, specialist în diabet, nutriție și boli metabolice la Smart Nutrition, spune că produsele care pot să combată depresia sunt cele care asigură o alimentație echilibrată, bogată în vitamine și minerale, precum și un aport caloric suficient – adică, fructele proaspete, cele oleaginoase, legumele, peștele, carnea slabă, ouăle etc. „De cele mai multe ori însă, mai ales în momentele exacerării unui episod depresiv, oamenii tind să mănânce alimente nesănătoase, hipercalorice, destul de sărace în nutrienți, însă bogate în calorii, care pe moment pot da o senzație de bucurie și mulțumire, însă pe termen lung pot contribui la agravarea simptomatologiei sau la creșterea numărului acestor evenimente. Nu prea



am întâlnit pacienți care să mănânce salată, pește slab sau lactate degresate «de supărare». De asemenea, trebuie avut în vedere faptul că depresia este o afecțiune complexă, care poate fi ameliorată sau prevenită prin intermediul unei diete echilibrate, însă care nu poate fi tratată doar prin alimentație”.

Dulciurile, de evitat

Potrivit studiilor recente, există o legătură destul de strânsă între alimentația omului modern și depresie. Mâncarea bogată în zaharuri și grăsimi saturate,

să le evite”, spune dr. Alexandru Popa. „Aici se încadrează dulciurile concentrate, produsele de patiserie, covrigeii, chips-urile, snacks-urile, băuturile îndulcite cu zahăr, alimentele prăjite, alimentele de tip fast-food

etc. După cum am spus, chiar dacă acestea pe moment pot da o senzație de bucurie, pe termen lung pot agrava depresia. Astfel, se poate forma un adevărat cerc vicios, în care pacienții afectați au perioade în care mănâncă necontrolat, crezând că își

4 În acest cerc vicios, un stimul inițial – folosirea alimentelor nu pentru a ne satisface foamea, ci pentru a ne rezolva problemele emoționale – ne determină să mâncăm necontrolat ori compulsiv, pentru a genera o recompensă imediată, dar, din păcate, trecătoare. Acest lucru generează însă frustrare, vinovăție, tristețe, teamă, anxietate, stări emoționale cărora, din nou, le vom găsi rezolvarea în mâncare, singurul mod pe care îl cunoaștem pentru a ne simți satisfăcuți și în control

Yolanda Crețescu, psiholog clinician

amelioarează simptomele depresiei, urmate de perioade de regret – fie imediat, fie după o anumită perioadă, mai ales după ce constată că au mai câștigat în greutate –, care pot contribui la agravarea afecțiunii”.

Un echilibru în toate

Alimentele recomandate persoanelor care suferă de depresie e bine să fie preparate cât mai simplu, pentru a-și păstra vitaminele, mineralele și fibrele, corectând astfel posibilele deficite nutriționale și fiind suficient de sățioase pentru a descuraja mâncatul compulsiv. „Nu recomand prăjirea în ulei sau în grăsimi de origine animală a niciunui tip de aliment, întrucât acesta va pierde din nutrienți, iar grăsimea își va schimba structura, devenind cancerigenă”, spune dr. Alexandru Popa. „De asemenea, nu recomand dietele foarte restrictive pacienților cu depresie, întrucât un aport caloric mult sub necesarul zilnic poate agrava simptomatologia”.

