

Mâncare, plăcere, dependență

E atât de firesc, necesar ca să mănânci! Și de mirare cum un lucru indispensabil pentru viață poate deveni o sursă de boală și suferință, uneori chiar de moarte.

Cum așa? Din păcate simplu. Ori de câte ori ne este foame și mâncăm, când ajungem la senzația de sațietate, se descarca și plăcere din centrul plăcerii din creier. Dacă papilele noastre gustative au fost “gâdilte în mod plăcut” de mâncarea ingerată, plăcerea se intensifică și noi vom ține minte că mâncarea poate fi un mod foarte eficient și rapid de a ne provoca plăcere. Așa că ori de câte ori vom simți nevoia să ne relaxăm, recompensăm, să ne calmăm, să ne treacă plictiseala, mâncarea poate fi folosită ca instrument de scădere a disconfortului sau de creștere a confortului (dacă socializez și mă simt bine, mă pot simți și mai bine dacă mănânc ceva bun).

Există, însă, pericolul de a face asta foarte des, pentru că necesită un minim efort și are un efect considerabil. Dacă se întâmplă să folosesc des mâncarea ca strategie de a face față stresului, pot să mă îngraș considerabil, cu consecințe ce pot fi importante până la devastatoare asupra stării mele de sănătate fizică, imagine de sine, viață socială și, nu în ultimul rând, sănătate mentală. Pot să realizez destul de târziu efectele mâncatului excesiv asupra stării mele de bine, lucru care determină multe persoane să recurgă la soluții extreme care promet efecte rapide, dar care pot avea costuri mari financiare și asupra sănătății. Si atunci ce este de făcut?

Poți apela la un profesionist, și ar fi excelent dacă alegi un specialist într-o direcție validată științific, recunoscută de o comunitate științifică competentă, dar, înainte să urmezi un tratament, asigură-te că ești foarte bine informat despre ce înseamnă problema pe care o ai, care sunt metodele de a o rezolva și care metodă crezi că ți se potrivește cel mai bine.

De unde știi că ai transformat mâncatul în dependență? Dacă mănânci deseori fără să-ți fie foame, mănânci când ești stresat, fericit, plictisit, socializezi, te simți singur, te recompensezi, vrei să te relaxezi, când iei salariul cea mare parte din bani se duce pe mâncare, nu poți arunca mâncarea, intri în panică dacă ai frigiderul gol, te simți în siguranță doar când ai la îndemână mâncare și nu ești “în primejdie” de a-ți fi foame, abia după ce ai golit frigiderul realizezi ce și cât ai mâncat și apoi te simți vinovat, este posibil să suferi de această formă de dependență.

Este o boală, nu un deficit de caracter și nicidecum o problemă de voință. Există tratament, este de lungă durată, este eficient atâta timp cât ești hotărât și motivat să renunți la dezavantajele mâncatului excesiv sau, pe englezește, la dezavantajele binge eating-ului.