

Της Γεωργίας Καπώ λη
Κλινικής Διαιτολόγου – Διατροφολόγου, MSc

Η όρεξή μας επηρεάζεται τόσο από οργανικούς παράγοντες όσο και από τον τρόπο διατροφής μας. Συγκεκριμένα, ο εγκέφαλος έχει ένα τμήμα που...

ονομάζεται υποθάλαμος είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο της αίσθησης της όρεξης και του κορεσμού. Ειδικότερα, η ορμόνη λεπτίνη παράγεται στα λιπώ δη κύτταρα του σώ ματος και δρώ ντας στον υποθάλαμο, βοηθά στην καταστολή της όρεξης. Τα υπέρβαρα άτομα συνήθως έχουν αντίσταση στην ινσουλίνη, με αποτέλεσμα να μην αισθάνονται εύκολα κορεσμό. Όσο και αν σας κάνει εντύπωση, νέα έρευνα έχει δείξει ότι οι περιοδικές διατροφικές ατασθαλίες, όπως είναι για παράδειγμα η κατανάλωση ενός λιπαρού θερμιδογόνου τροφίμου 1-2 φορές εβδομαδιαία, θα μπορούσε να ενισχύσει την έκκριση λεπτίνης από τα λιποκύτταρα, γεγονός που οδηγεί στη μείωση της όρεξης.
Επιπλέον, η ρύθμιση της όρεξης μπορεί να γίνει με την εφαρμογή συχνότητας γευμάτων (ανά 3 ώ ρες), μιας και έτσι ελέγχεται η έκκριση γαστρικού υγρού στο στομάχι, το γνωστό γουργουρητό και η υπογλυκαιμία (υπερβολική μείωση επιπέδων σακχάρου στο αίμα) που αποτελούν βασική ένδειξη πείνας και εξάντλησης των αποθεμάτων ενέργειας.
Μην ξεχνάμε φυσικά και τη σημαντική συμβολή των φυτικώ ν ινώ ν, οι οποίες αυξάνουν ταυτόχρονα τον κορεσμό, με αποτέλεσμα να μειώ νεται η ποσότητα φαγητού που καταναλώ νεται.

