

Stresul perturbă funcționarea anumitor regiuni ale creierului, având drept consecință favorizarea consumului de alimente nesănătoase, arată un studiu realizat de o echipă de cercetători de la Universitatea din Zurich (Elveția) transmite passionsante.be.

Oamenii se confruntă zilnic cu situații care produc stres ușor sau moderat. Unii reușesc să gestioneze bine aceste episoade, iar alții, mai puțin.

Episoadele de stres repetate pot avea repercusiuni neașteptate, îndeosebi în plan alimentar. Cercetătorii elvețieni au efectuat o serie de experimente, constând mai întâi în declanșarea unui stres la o parte din participanții la studiu.

Ei au propus apoi tuturor (persoane stresate și nestresate) să aleagă dintr-o selecție de alimente mai mult sau mai puțin sănătoase. Testele au fost repetate de câteva ori, iar concluzia a fost că stresul face ca oamenii să prefere cele mai apetisante alimente, dar și cele mai puțin sănătoase. Nu este un lucru sistematic, însă tendința este destul de evidentă.

Mai interesant este faptul că observarea activității cerebrale în timpul experimentului arată că stresul perturbă două regiuni bine definite: cea asociată cu gestionarea emoțiilor și cea implicată în motivație. Acest lucru sugerează că stresul acut duce la pierderea momentană a controlului, în acest caz în plan alimentar. Însă, atunci când episoadele de stres se adună, pierderile momentane de control se acumulează, iar riscul de creștere în greutate crește.

Cercetătorii subliniază că unii oameni se confruntă mai puțin cu acest fenomen, aceștia având o capacitate mai mare de a se controla. Oamenii de știință vor mai studia felul în care gestionarea stresului (prin tehnici de relaxare, activitate fizică, susținere afectivă) poate contribui la un control mai bun al acestor situații, încheie passionsante.be.AGERPRES