

# Elikagaien inguruko jokaera, obesitatea eta estresa - EUFIC 2015

EUFIC (<http://www.eufic.org/index/es/>)ek argitaratutako artikulu batek azaltzen du metodo berriak erabiltzen ari direla estresak eragindako elikagaien inguruko jokaera aztertzeko. Bada, hori lagungarri zaie pertsoneri, pisua kontrolatzeko eta azpian datzan estresa murrizteko. Egindako bibliografia-berrikustearen arabera, **estresa murrizteko programak aplikatzen dituztenazterlanen % 86k azaltzen du hobekuntzak daudela lortu nahi diren elikadura-jokaeretan.**

Azterlan batzuek lotu egiten dituzteestresa eta obesitate orokorra. Egiaztatu da pertsona batzuek elikagaiak erabiltzen dituztela tentsioa arintzeko eta egoera emozionaleri aurre egiteko. Oro har, estresa handia den egoeretan, jangura murrizten da; bestalde, estresa txikiagoa baina denboran luzeagoa denean, zenbait modutan eragin dezake elikagaien inguruko jokaeran. Zenbatetsi da pertsonen % 30ek ez duela nahiko jaten: gehiengoak, aldiz, gehiegi jaten du.

Estresarekin lotutako hormonak (<http://wikia.elika.eus/index.php/Hormonak>) aktibatzen dituen sistemak azal dezake hori; izan ere, elikagaien ingestioa kontrolatzeko bide neuronal berberak erabiltzen ditu.

- **Estres handiko egoeretan**, burmuinak seinale bat igortzen du sistema hipotalamiko-hipofisario-suprarrenalera (HHS), eta horrek aktibatu egiten ditu estresarekin lotutako hormonak (hala nola adrenalina eta kortisola). Horrek, era berean, bestelako ondorioak ditu: bihotzak lasterrago ponpatzen du, arnasa bizkortu egiten da eta glukosa mugiarazi egiten da, giharrei eta burmuinari energia emateko. Estres handiko egoera hori gaindituta, hormona horien maila laster murrizten da.
- **Estresa kronikoa denean**, estresaren hormonon aurreko esposizio luzatua gertatzen da (batez ere kortisolaren aurrekoa), eta horrek eragin negatiboa izan dezake sistema immunologikoan, kardiobaskularrean eta nerbio-sistema zentralean.

Estresa murrizteko programa horiek aspaldi aplikatzen dira, nahiz eta azkenaldian elikadura-arazoak kontrolatzeko aplikatzen diren. Darabiltzaten teknikak eten egiten dituzte pentsamenduaren patroiak, emozioak eta ohiko jokabideak, eta hobetu egiten dute pentsamenduen, sentimenduen eta esperientzia sentsozialen inguruko kontzientzia. **Ikuspegi horrek, elikagai-hautua hobetzeaz eta pisua kontrolatzen laguntzeaz gain, azpian datzan estresa ere murriz dezake.**

**ELIKA** . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .  
EUFICen artikulua ([http://www.eufic.org/article/es/page/FTARCHIVE/artid/El\\_estres\\_y\\_la\\_ingestion\\_de\\_alimentos](http://www.eufic.org/article/es/page/FTARCHIVE/artid/El_estres_y_la_ingestion_de_alimentos))  
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)