

Psiholog român dezvăluie:

6 trucuri pentru a nu mânca exagerat de Sărbători

În apropierea sărbătorilor, ne gândim tot mai mult la mesele în familie, pline cu bunătați tradiționale. Odată puși în fața mâncărilor, parcă nu ne mai putem opri. Influențați de tradiție, educație și religie, românii au tendința să facă excese alimentare. De sărbători, românii se înghesuie prin magazine pentru a cumpăra mâncăruri alese și uită cu desăvârșire de alimentația echilibrată. În opinia psihologului Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză, timpul liber, vacanțele și mai ales sărbătorile sunt adesea însoțite de schimbări în comportamentul alimentar. "În mare măsură în aceste zile "speciale" tindem să dăm frâu liber aspectelor hedoniste (de căutare a plăcerii) pe care le avem din când în când cu toții - și când ar putea fi un prilej mai bun dacă nu de Sărbători!? Factorii psiho-sociali joacă un rol important - studiile arată că oamenii mănâncă mai multă mâncare decât în mod obișnuit și consumă alimente specifice atunci când sunt sub influența unor emoții puternice sau când se află într-un cadru social specific", explică psihologul.

■ STILUL ALIMENTAR ARE ORIGINI SOCIO-CULTURALE ASOCIATE ȘI CU SĂRBĂTORILE ■

Tradițiile și obiceiurile, modelele culturale comune de sărbătoare ne influențează puternic modul de alimentație în perioada sărbătorilor de iarnă. Așa cum orice zi de naștere vine cu un tort, Paștele cu carnea de miel, la români Crăciunul are din plin carne de porc și cozonaci. Și chiar dacă în mod normal obișnuim să le evităm, este dificil să trecă sărbătorile de iarnă fără ele, pentru că majoritatea avem amintiri puternice din copilărie legate de mesele îmbelșugate de Crăciun, pentru care mamele și bunicii noastre se pregăteau cu multe zile înainte. "Problema este că, fiind alimente care se digeră mai greu, atrag după sine atât creșteri rapide în greutate, cât și un mediu favorabil problemelor de sănătate. În perioada sărbătorilor de iarnă, indigestiile și arsurile

stomacale sunt principalele probleme de sănătate cu care ne confruntăm. Există de asemenea studii care arată că în momentul în care oamenii sunt împreună, mănâncă cu 20% mai mult decât atunci când sunt singuri. Aceasta, pentru simplul motiv că oamenii au ritmuri diferite de a mânca. De pildă, o persoană care rămâne la masă, chiar dacă s-a săturat și a gustat din toate, mai consumă produse pentru că ceilalți participanți încă nu au terminat", declară psihologul Angela Nuțu.

■ MÂNCAREA FUNCȚIONEAZĂ CA AGENT DE AUTOREGLARE EMOȚIONALĂ ■

Studiile arată și că oamenii care mănâncă în cadrul unui grup își schimbă aportul alimentar pentru a fi mai aproape de „medie”, sărbătorile reprezentând un timp al abundenței, al îngăduinței și nu tocmai unul grijuliu cu sănătatea, cei mai mulți oamenii prezintă o predispoziție psihologică pentru supraalimentare la fiecare masă, chiar dacă nimeni nu o spune cu voce tare. "Mâncarea funcționează și ca un agent de autoreglare emoțională. Gustul bun al alimentelor stimulează o zonă din creier care descarcă dopamină, responsabilă de senzația de plăcere. Sărbătorile reprezintă pentru o parte dintre noi un moment în care ne eliberăm de stresul cotidian, zile de liniște și bucurie lângă familie și prieteni sau un factor și mai puternic de stres pentru cei care resimt singurătatea în această perioadă. În ambele cazuri, mâncarea devine un factor important pentru a depăși această perioadă încărcată emoțional. Când vorbim despre mâncat compulsiv, este bine să avem mereu în minte că, în primele momente, mâncarea vine cu emoții plăcute, de satisfacție și plăcere. Doar că aceste emoții nu țin foarte mult, ele fiind înlocuite curând de emoții de dezgust, pe măsură ce începi să consumi din ce în ce mai multă mâncare. Unii oameni ajung chiar să simtă repulsie referitor la ceea ce fac, totuși continuă să mănânce", explică psihologul Angela Nuțu,



Psiholog Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză

vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

■ 6 REGULI DE BAZĂ PENTRU A NU EXAGERA CU MÂNCAREA DE SĂRBĂTORI ■

Totodată, specialistul ne prezintă câteva reguli speciale pentru a evita mâncatul excesiv de sărbători:

Este suficient să îți iei ca puncte de reper în care să dai frâu liber poftelor, ziua de Crăciun și ziua de Revelion. Nu ai nevoie să iei în calcul toată perioada care se întinde între cele două zile de sărbătoare.

Evită să nu mănânci o zi întreagă pentru ca seară ai în plan să mergi la masă în familie de Crăciun sau petrecerea de revelion. Nu vei face altceva decât să crești nivelul de foame care te va duce în mod sigur spre supraalimentare.

După o masă festivă, încearcă să împarți între invitații mâncarea care rămâne și evită să păstrezi un surplus inutil de mâncare pe care vei ajunge să-l consume

excesiv în următoarele zile.

Mănâncă regulat (cel puțin o dată la 4 ore), este cea mai ușoară cale de a ține poftele în frâu.

Mănâncă cât mai conștient. Este de așteptat ca mesele în familie și discuțiile lungi să îți acapareze atenția și să ajungi să mănânci mai mult decât ai nevoie. Gândește-te cum te vei simți peste o zi, o săptămână, o lună. Lucrează cu umbra acțiunii tale, și gândește-te ce este dincolo de prima senzație, care este a două, a treia, cum se va simți organismul tău după o masă în care ai mâncat peste nevoile tale.

Este un moment bun să rămâi relaxat, să nu îți impui limite, ci în schimb să îți pui mici obiective ușor de atins. De exemplu, îți poți propune să te bucuri de toate mâncărurile, savurându-le. A savura presupune a mânca sau a bea ceva pe îndelete și cu plăcere, pentru a-i simți cu adevărat gustul. Dacă înveți să savorezi și să te bucuri de fiecare gust în parte, vei vedea cum vei ajunge să mănânci mai conștient și mai puțin.

În premieră în istoria serviciului 112

A scăzut semnificativ numărul apelurilor non-urgente la 112

Serviciul de Telecomunicații Speciale (STS) anunță că, pentru prima dată în istoria serviciului, numărul 112 a fost apelat mult mai puțin, față de anii trecuți, pentru semnalarea unor situații care nu reprezintă o urgență. Potrivit statisticilor Sistemului național unic pentru apeluri de urgență, în perioada ianuarie-noiembrie 2019 s-au înregistrat 10.437.328 apeluri la numărul 112, dintre care 5.404.650 (51,7%) au reprezentat cu adevărat urgențe. Raportat la perioada similară a anului 2014, numărul apelurilor non-urgente la 112 a scăzut cu 45%. STS arată că în ianuarie-noiembrie 2014 s-au înregistrat 9.907.825 apeluri care nu reprezentau urgențe, iar în anul 2019 numărul acestora a scăzut la 5.032.678, fiind înregistrată cea mai mică valoare a numărului de apeluri la 112 care nu au semnalat urgențe. Totodată, este pentru prima dată în istoria serviciului când numărul apelurilor de urgență reale este mai mare decât cel al apelurilor clasificate ca non-urgente. „Scăderea numărului de apeluri care nu semnalează urgențe reale este rezultatul campaniilor de conștientizare privind apelarea responsabilă a numărului 112, desfășurate de Serviciul de Telecomunicații



Speciale împreună cu agențiile specializate de intervenție din cadrul Sistemului național unic pentru apeluri de urgență", arată STS într-un comunicat remis

presei.

CELE MAI MULTE SOLICITĂRI - AMBULANȚA

În ceea ce privește tipologia urgențelor și distribuția pe agenții, pentru perioada ianuarie - noiembrie 2019, cele mai multe apeluri de urgență au fost transferate la Ambulanță - 55,50% (3.473.657), urmate de Poliție - 22,91% (1.433.892), ISU-SMURD - 16,95% (1.060.666), Jandarmerie - 4,20% (262.950) și alte agenții - 0,44% (27.384). Conform STS, în anul 2019, timpul mediu de transfer al unui apel de la operatorii STS la dispecerii agențiilor de intervenție a fost de 54,25 secunde, iar timpul mediu de preluare a apelurilor de 4,35 secunde, de 3 ori mai mic decât timpul mediu recomandat în UE. STS reiterează că atribuțiile operatorilor Serviciului din centrele unice pentru apeluri de urgență constau în preluarea apelurilor de urgență, realizarea interviului primar și transferul acestora către dispecerii agențiilor specializate de intervenție. Responsabilitatea operatorului STS încetează după transferul apelului și informațiilor obținute către agențiile de intervenție, acestea din urmă având atribuții în gestionarea intervenției.