

W U M O D A N A Z D R O W I E

Dlaczego emocje kierują naszymi zachowaniami żywniowymi?

dr n. o zdr.

Mariusz Jaworski

Zakład Dydaktyki i Efektów

Kształcenia Warszawskiego

Uniwersytetu Medycznego

listopad 2018

Emocje są ważnym elementem funkcjonowania człowieka, ponieważ odgrywają kluczową rolę w przystosowaniu się do życia w grupie. Badania prowadzone przez Ekman, Friesen i Tomkins w latach 70. i 80. wykazały, że istnieje sześć podstawowych emocji, którymi ludzie bez względu na miejsce zamieszkania, kierują się w codziennym życiu. Wśród tych emocji wyróżniono radość, smutek, wstręt, zaskoczenie, strach oraz złość. To właśnie te emocje mają istotne znaczenie w zachowaniach żywieniowych człowieka. Warto zaznaczyć, że analizy dotyczące związku emocji i jedzenia są stosunkowo nowymi badaniami. Mimo znacznego postępu prac w tym obszarze wciąż wiele pozostaje do wyjaśnienia.

Mechanizm połączenia jedzenia z emocjami, czyli żywienia emocjonalnego, nie jest do końca jasny. Uważa się jednak, że integracja tych dwóch obszarów nastąpiła wraz ze zmianą postrzegania żywności przez ludzi. Początkowo żywność pełniła wyłącznie funkcję fizjologiczną, czyli miała dostarczyć energii niezbędnej do życia. Wraz z postępem technologicznym człowiek zaczął dostrzegać także inne walory żywności, np. psychologiczne, społeczne czy też kulturowe. Takie „nowe” możliwości wykorzystania żywności spowodowały, że bardzo szybko żywność nabrała zupełnie nowego znaczenia.

Aktualnie opracowano dwa modele wyjaśniające zachowania żywieniowe człowieka w kontekście emocji. Pierwszy z tych modeli zakłada, że ludzie mogą spożywać żywność zgodne z ich emocjami.

Zgodnie z tym ujęciem doświadczanie pozytywnych emocji zwiększa motywację do jedzenia, natomiast negatywne emocje zmniejszają chęć jedzenia. Pomocne w wyjaśnieniu tego zjawiska może być opracowane przez Edwarda Thorndike prawo efektu (zwane także prawem Thorndike). Zgodnie z nim wszelkie działania, które powodują satysfakcjonujący rezultat będą powielane. Natomiast te działania, które przynoszą negatywne rezultaty będą unikane w przyszłości. Dla przykładu jeśli człowiek będzie spożywał żywność pod wpływem pozytywnych doświadczeń (np. będzie odczuwał radość), to zacznie kojarzyć tę konkretną żywność z przyjemnością (np. radością). W ten sposób ludzie zaczną wybierać określone pokarmy, które w ich opinii pomagają im zwiększyć intensywność pozytywnych emocji (np. radości). Na przykład wspólne posiłki z osobą, którą lubimy mogą spowodować, że zaczniemy przypisywać żywności pozytywne cechy. Jednak, aby takie zachowanie zostało utrwalone, to musi być odpowiednio często powielane. Jeśli np. pizza zacznie kojarzyć się nam z czymś przyjemnym, to będziemy chcieli częściej doświadczać takich emocji i w rezultacie częściej chodzić do pizzerii. Podobnie będzie z innymi społecznymi sytuacjami, w których spożywamy posiłki z innymi osobami. Wiele eksperymentów z obszaru dietetyki i psychologii wykazało, że na ilość spożywanej żywności ma wpływ, nie tylko sposób podania żywności (np. wielkość i kolor talerza), ale także obecność innych osób.

Na przykład Charles Spence z Laboratorium Badań Międzymodalnych na Uniwersytecie Oxfordzkim podkreśla, że jemy o 35% więcej w towarzystwie jednej osoby i aż o 75% więcej w towarzystwie trzech osób.

W drugim ujęciu podkreśla się, że człowiek może spożywać żywność w celu poprawy nastroju. W trakcie socjalizacji nauczyliśmy się, że żywność możemy traktować jako metodę poprawy samopoczucia. Kształtowanie tej zależności następuje w dzieciństwie w wyniku procesu społecznego uczenia się opisanego przez Bandurę. Proces ten polega na obserwowaniu i naśladowaniu osób z najbliższego otoczenia, a następnie zachowywaniu się tak jak inne osoby. Dzieci zaczynają powielać zachowania rodziców, ponieważ to właśnie rodzice są dla nich najważniejszymi osobami. Proces ten dotyczy nie tylko zachowań żywieniowych związanych ze spożywaniem określonych pokarmów (np. warzyw czy mięsa), ale także zachowań związanych z poprawą nastroju poprzez jedzenie np. zjedzenia czekolady czy lodów, kiedy jest nam smutno. Czasami rodzice chcąc poprawić nastrój swojego dziecka podają mu do jedzenia, to co najbardziej lubi np. słodycze. Jeśli taka sytuacja będzie często powielana to dojdzie do umocnienia takich zachowań. Jest to rezultatem warunkowania instrumentalnego opracowanego przez Skinnera. W ten sposób uczymy się, że zjedzenie czegoś słodkiego jest bardzo dobrym pomysłem na poprawę nastroju, a żywność zaczynamy traktować jako nagrodę. Co ciekawe, obserwowane są także zmiany w aktywności mózgu w obrębie ośrodka nagrody i kary.

Jeśli spożywamy żywność, która naszym zdaniem poprawia nam nastrój np. czekoladę, to obserwuje się także zwiększoną aktywność tych obszarów mózgu, które zaangażowane są w doświadczanie przyjemności.

Rodzice mogą traktować żywność także jako karę. Najczęściej popełnianym błędem jest zmuszanie dzieci do jedzenia warzyw podczas, gdy rodzice sami ich nie jedzą. W ten sposób dziecko odbiera jedzenie warzyw jako karę. W efekcie zwiększa się negatywny nastrój u dziecka i uruchamia mechanizm poprawy tego nastroju poprzez zjedzenie czegoś słodkiego - nagrody. Uważa się, że negatywne emocje zwiększają konsumpcję żywności u około 30% ludzi. W takiej sytuacji spożywanie żywności może być stosowane jako forma ucieczki od negatywnej świadomości, czyli dyskomfortu związanego z odczuwaniem negatywnych emocji oraz stresu. Wówczas uwaga skupiana jest na przyjemności ze spożywania żywności, a nie negatywnych doświadczeniach. Częste podejmowanie takich zachowań przyczynia się do ich utrwalenia i ukształtowania specyficznych schematów poznawczych. Schematy poznawcze traktowane są jako złożony mechanizm funkcjonowania umysłowego, który opisuje daną sytuację oraz generuje podejmowanie typowych form zachowań związanych z tą sytuacją. Ma on ważne znaczenie przystosowawcze. Schematy poznawcze kształtowane są na podstawie naszego doświadczenia, które uogólnia się na podobne sytuacje. W tym kontekście można tłumaczyć zachowania żywieniowe związane z okazywaniem i doznawaniem uczuć (np. miłości), bezpieczeństwa i troski.

Współczesny człowiek może odczuwać nie tylko głód fizjologiczny, ale także głód emocjonalny. Głód emocjonalny jest wynikiem połączenia emocji z zachowaniami żywieniowymi człowieka. Głód emocjonalny w porównaniu do głodu fizjologicznego pojawia się nagle, objawia się chęcią spożycia konkretnej żywności (tzw. żywności komfortowej) i musi być zaspokojony natychmiast. Zaspokajanie głodu emocjonalnego nie kończy się odczuciem sytości, ponieważ dana osoba spożywa żywność, dopóki jej uczucia nie ulegną zmianie. Należy zaznaczyć, że zaspokojenie głodu emocjonalnego i poprawa nastroju nie trwa długo. Bardzo szybko pojawia się poczucie winy. Tworzy to tzw. „błędne koło poprawiania sobie nastroju poprzez żywność”.

Emocje mają także znaczenie w wytrwałości w stosowanej diecie. Wiele osób uważa, że negatywne emocje jakich doświadcza osoba będąca na diecie odchudzającej przyczyniają się do przerwania stosowania diety. Zdaniem Herman i Polivy negatywne emocje osłabiają zdolność trzymania się dietetycznego rygoru, ponieważ emocje stają się ważniejsze niż utrzymywanie tych restrykcji dietetycznych. Osoba na diecie ciągle analizuje produkty, które może, a których nie powinna jeść. Powoduje to czasem sytuację, że najpierw restrykcyjnie unika pewnych produktów, po pewnym czasie zaczyna je spożywać w nadmiarze. Zdaniem Ward i Mann przyczyną przerwania diety nie są emocje, tylko obciążenie poznawcze związane z pojawieniem się tych emocji. Szczególne znaczenie w tym kontekście wydaje się mieć zgodność motywacji skłaniającej do wprowadzenia diety z osobistymi potrzebami osoby.

To może znacząco obniżyć napięcie emocjonalne osoby będącej na diecie, a tym samym zredukować doświadczane negatywne emocje. Wyniki badania eksperymentalnego przeprowadzonego przez Muravena potwierdzają, że siła motywacji do przestrzegania diety zależy od stopnia zgodności z potrzebami, jakie ma dana osoba. Im bardziej są one ze sobą zgodne, tym łatwiej jest powstrzymać się od zjedzenia pachnącego czekoladowego ciastka.

Podsumowując, można powiedzieć, że emocje odgrywają bardzo ważną rolę w zachowaniach żywieniowych współczesnego człowieka. A próby wyjaśnienia tych mechanizmów są podejmowane w wielu pracach naukowych. Ma to kluczowe znaczenie w kontekście epidemii otyłości, ponieważ zarówno pozytywne jak i negatywne emocje mogą przyczyniać się do zwiększonej konsumpcji żywności. Ważną kwestią jest także określenie roli emocji, zwłaszcza tych negatywnych, w efektywności stosowania diet redukujących masę ciała. Należy pamiętać, że żywienie emocjonalne nie pojawia się z dnia na dzień, ale jest wynikiem wcześniejszych naszych doświadczeń, a także utrwalonych schematów poznawczych oraz stereotypów żywieniowych. Im dłużej trwało utrwalanie tych zachowań, tym trudniej się je modyfikuje.

W związku z tym badania nad przyczynami i metodami zapobiegania żywieniu emocjonalnemu wymagają interdyscyplinarnego podejścia, które integruje nauki o zdrowiu (m.in. dietetykę), medycynę oraz nauki społeczne (psychologię i socjologię).