



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΑΙΓΑΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

**Χρύσα – Ιωάννα Βούκια**

**ΔΙΑΤΡΙΒΗ**

Που υποβλήθηκε στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

“Διατροφή Ευζωία και Δημόσια Υγεία”

του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής

ως μέρος των απαιτήσεων για την απόκτηση

Διπλώματος Ειδίκευσης

Μύρινα, Λήμνος

Φεβρουάριος, 2024

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Αξιολόγηση Διπλωματικής Διατριβής της/του: Βούκια Χρύσα - Ιωάννα

Θέμα: Συναισθηματική Διατροφή και Ποιότητα Ζωής

Ημερομηνία παρουσίασης: 9/12/2024

Η παρούσα διπλωματική διατριβή αφού εξετάστηκε ως προς:

τη δομή/μορφή της εργασίας, τη σαφήνεια του ερευνητικού ερωτήματος, τη βιβλιογραφική έρευνα, τη θεωρητική τεκμηρίωση, τη μεθοδολογία, το εμπειρικό μέρος, την αυτονομία της έρευνας, την ποιότητα παρουσίασης καθώς και τελικά συμπεράσματα της έρευνας, από την τριμελή επιτροπή αξιολόγησης που αποτελείται από τους:

Γιαγκίνης Κων/νος

Βορβολάκος Θεοφάνης

Σερντάρη Ασπασία

Επιβλέπων

Μέλος

Μέλος

Συνολικά αξιολογήθηκε με βαθμό 10

Ο Διευθυντής του ΠΜΣ

Κωνσταντίνος Γιαγκίνης  
Αναπληρωτής Καθηγητής

Είμαι συγγραφέας αυτής της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας και κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, έχω αναφέρει τις όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων ή ιδεών, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά, ειδικά για τη συγκεκριμένη μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία.

Λήμνος, Φεβρουάριος 2024

Βούκια Χρύσα - Ιωάννα

## ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

**2016** Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Και Αθλητισμού του Δ.Π.Θ Κομοτηνής (βαθμός πτυχίου 6,78) με Ειδικότητα στη Ρυθμική Γυμναστική (βαθμός ειδικότητας 10)

**10/2016 – 01/2017** GRAFTS HELLAS – Fitness Assistant Pro level 1 και Fitness Instructor Adv level 2

**03/2017** GRAFTS HELLAS – Mat Pilates Instructor Pro level 1

**06/2021 – 02/2022** Επιμορφωτικό πρόγραμμα στο Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Αιγαίου – «Επιμόρφωση για το μάθημα της Σεξουαλικής Αγωγής στην Εκπαίδευση»

**09/2021 – 07/2022** Επιμορφωτικό πρόγραμμα στο Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Πανεπιστημίου Αιγαίου – «Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση»

**09/2022 – σήμερα** Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διατροφή, Ευζωία και Δημόσια Υγεία» του Πανεπιστημίου Αιγαίου

### **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**09/2015 – σήμερα** Άσκηση επαγγέλματος σε συλλόγους– εκμάθηση Ρυθμικής

Γυμναστικής σε παιδιά τμημάτων μαζικού αθλητισμού ηλικίας

4 – 12 ετών

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Χρύσα – Ιωάννα Βούκια

Τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία αποτελεί παγκόσμιο ζήτημα καθώς αυξάνει τις πιθανότητες για σειρά νοσημάτων σοβαρών για την ανθρώπινη υγεία. Ανάλογο ζήτημα αποτελεί και η ψυχολογική κατάσταση των ατόμων και ο τρόπος με τον οποίο αυτή επηρεάζει την κατανάλωση τροφής. Μέσα από μελέτες των τελευταίων ετών, καθώς η σύνδεση της ψυχικής υγείας και της διατροφής είναι ένα θέμα που διερευνάται ακόμα, έχει προκύψει πως τα συναισθήματα των ατόμων, τόσο τα αρνητικά όσο και τα θετικά, παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατανάλωση τροφής, με βασικότερο εκείνο των αρνητικών συναισθημάτων που όπως έχει φανεί επηρεάζουν τη διάθεση για φαγητό σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ότι τα θετικά συναισθήματα. Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ως Συναισθηματική Διατροφή. Με την εμφάνιση του COVID-19 αυτή η συμπεριφορά απασχόλησε πολύ περισσότερο τον ερευνητικό κόσμο, καθώς λόγω της παρατεταμένης καραντίνας σε πολλές χώρες του κόσμου, τα αρνητικά συναισθήματα που δημιουργήθηκαν από τον εγκλεισμό και από το φόβο της πανδημίας ήταν εμφανώς έντονα στο μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων. Έτσι, η συναισθηματική διατροφή απασχόλησε ένα μεγάλο μερίδιο της κοινωνίας. Ωστόσο, η συναισθηματική διατροφή είναι μία κατάσταση που αλληλεπιδρά με διάφορα συναισθηματικά υπόβαθρα όπως το άγχος και η κατάθλιψη και μέσα από επαναλαμβανόμενες διατροφικές συμπεριφορές μπορεί να δημιουργήσει διατροφικά πρότυπα επιβλαβή για την υγεία αφού σταδιακά μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία. Μέσα από από κλινικές μελέτες που κατέληξαν στην αλληλεπίδραση μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και της παχυσαρκίας καθώς και του άγχους και της κατάθλιψης, φαίνεται πως είναι σημαντική η ρύθμιση των συναισθημάτων σε συνδυασμό με την υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών προτύπων για τη συνολική υγεία των ατόμων.

**Λέξεις κλειδιά:** συναισθηματική διατροφή, παχυσαρκία, πανδημία, συναισθήματα

## ABSTRACT

### EMOTIONAL EATING AND QUALITY OF LIFE

Chrysa – Ioanna Voukia

In recent years, obesity has become a global issue as it increases the chances of a number of diseases that are serious for human health. A similar issue is the psychological state of the population and how this affects food consumption. Through studies in recent years, as the connection between mental health and nutrition is a topic that is still being explored, it has emerged that people's emotions, both negative and positive, have an important role to play in food consumption, the main one being that of negative emotions, which have been shown to affect the desire to eat to a much greater extent than positive emotions. This phenomenon is known as Emotional Eating. With the emergence of COVID-19 this behaviour became much more of a concern to the research world, as due to the prolonged quarantine in many countries around the world, the negative emotions created by confinement and fear of pandemic were evidently strong in the majority of people. Thus, emotional eating concerned a large share of society. However, emotional eating is a condition that interacts with various emotional backgrounds such as anxiety and depression and through repetitive eating behaviours can create eating patterns that are harmful to health since it can gradually lead to obesity. Through clinical studies that have concluded the interaction between emotional eating and obesity as well as anxiety and depression, it seems that regulating emotions in combination with adopting healthier eating patterns is important for the overall health of individuals.

**Key-words:** emotional eating, eating, obesity, pandemic, feelings

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ****ΠΕΡΙΛΗΨΗ VI****ABSTRACT VII****ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ VIII**

<b>1</b>	<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ IX</b>	
<b>2</b>	<b>ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>ΟΡΙΣΜΟΣ,ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΠΑΘΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ..... ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>COVID-19 ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣΦΑΛΜΑ! ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΡΙΣΤΕΙ ΣΕΛΙΔΟΔΕΙΚΤΗΣ.</b>	
	4.1 Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID-19 ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.....	6
	4.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ .....	11
	4.3 ΑΥΞΗΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19 ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	16
<b>5</b>	<b>ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣΦΑΛΜΑ! ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΡΙΣΤΕΙ ΣΕΛΙΔΟΔΕΙΚΤΗΣ.</b>	
	5.1 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ .....	19
	5.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ .....	27
	5.3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ.....	33
	5.4 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΟΤΙΒΑ.....	38
	5.5 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ .....	40
	5.6 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΛΟ .....	43
	5.7 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	45
<b>6</b>	<b>ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ VI</b>	
<b>7</b>	<b>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ VII</b>	
<b>8</b>	<b>ΣΥΖΗΤΗΣΗ VII</b>	
<b>9</b>	<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ IX</b>	
	<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ XVIII</b>	



## 1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συναισθηματική διατροφή δεν ταξινομείται ως ανεξάρτητη διατροφική διαταραχή. Μάλλον, είναι μια συμπεριφορά που επηρεάζεται από στάσεις, άγχος, συναισθήματα και προσωπικά συναισθήματα για το φαγητό. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συναισθηματική διατροφή διαφέρει από τις συγκεκριμένες διατροφικές διαταραχές στο ότι δεν συνεπάγεται πλήρη απώλεια ελέγχου της ποσότητας και της ποιότητας της τροφής που καταναλώνεται (Grajek, et al., 2022). Η συναισθηματική κατανάλωση φαγητού, μαζί με την κατανάλωση φαγητού που προκαλείται από το στρες, δημιουργεί μια τάση για φαγητό ως απάντηση σε αρνητικά συναισθήματα, με προτίμηση σε ενεργειακά πυκνά, φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και νόστιμα φαγητά. Αυτοί οι τύποι διατροφικών συμπεριφορών χρησιμεύουν ως μηχανισμοί αντιμετώπισης για τη διαχείριση και την ανακούφιση αρνητικών συναισθημάτων όπως η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Ο επιπολασμός της συναισθηματικής διατροφής, σύμφωνα με την Αμερικανική Έρευνα Στρες της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, δείχνει ότι το 38% των ενηλίκων ανέφερε ότι συμμετείχε σε συναισθηματική διατροφή τον προηγούμενο μήνα, με το 49% να ασχολείται με αυτό σε εβδομαδιαία βάση (Rahme, et al., 2021). Επιπλέον, η συναισθηματική κατανάλωση συχνά θεωρείται σημαντικός παράγοντας σε μοντέλα διατροφικών διαταραχών και ανθυγιεινών διατροφικών στάσεων, όπως η υπερκατανάλωση τροφής και η υπερφαγία, και μπορεί να συμβάλει σε σημαντική ψυχολογική δυσφορία και προβλήματα υγείας (Pentikäinen, et al., 2018).

Με την πάροδο του χρόνου, η αύξηση βάρους και η δυσκολία απώλειας βάρους συνδέονται άμεσα με τη συναισθηματική διατροφή. Αυτό μπορεί να αποδοθεί στην τάση των συναισθηματικών τρώγων να καταναλώνουν περισσότερα ζαχαρούχα και πλούσια σε λιπαρά τρόφιμα, να τρώνε ως απάντηση στο στρες και να τρώνε σνακ πιο συχνά σε σύγκριση με εκείνους που δεν ασχολούνται με συναισθηματική διατροφή. Μια συγχρονική ανάλυση κοόρτης που διεξήχθη σε δείγμα 7.378 ανδρών και 22.862 γυναικών αποκάλυψε ότι τα άτομα που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής διατροφής καταλάωναν επίσης σνακ με περισσότερη ενέργεια, ιδιαίτερα γλυκά και λιπαρά τρόφιμα. Αυτή η συσχέτιση βρέθηκε να είναι ισχυρότερη μεταξύ των γυναικών που εμφάνισαν συμπτώματα κατάθλιψης. Επιπλέον, η έρευνα έχει δείξει μια σύνδεση μεταξύ της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και της συναισθηματικής διατροφής, ειδικά στο πλαίσιο της διαταραχής υπερφαγίας (Azevedo, et al., 2021). Αυτά τα διατροφικά μοτίβα, σε συνδυασμό με το αυξημένο σωματικό βάρος, θέτουν τους συναισθηματικούς τρώγοντες σε αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη και καρδιακές παθήσεις. Επιπλέον, οι συναισθηματικοί τρώγοι ενεργοποιούν τη σχέση κινήτρων-ανταμοιβής που σχετίζεται με το φαγητό, παρέχοντας περαιτέρω υποστήριξη στην ιδέα ότι το φαγητό μπορεί να έχει θετική

επίδραση στην ανακούφιση των αρνητικών διαθέσεων. Μετά από διατροφικά επεισόδια, τα άτομα που ασχολούνται με συναισθηματική διατροφή βιώνουν συχνά δυσμενή συναισθήματα σχετικά με τη φυσική τους εμφάνιση. Ο αντίκτυπος των συναισθημάτων στις διατροφικές στάσεις είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο που σχεδόν όλοι έχουν αντιμετωπίσει. Αντίθετα, οι διατροφικές συνήθειες μπορούν επίσης να έχουν αντίκτυπο στην εικόνα του σώματος, οδηγώντας σε δυσaréσκεια με το σώμα του ατόμου και σε αρνητική αξιολόγηση του φυσικού του εαυτού (Rahme, et al., 2021).

## 2 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η συγκεκριμένη εργασία μελετά το πλαίσιο της συναισθηματικής διατροφής και διακρίνεται σε επιμέρους στοιχεία αυτού του πλαισίου. Έτσι, η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία απαρτίζεται από το κεφάλαιο της περιγραφής του πλαισίου της συναισθηματικής διατροφής, τη μελέτη του αντίκτυπου της πανδημίας του COVID-19 στην ανάπτυξη της εμφάνισης της συναισθηματικής διατροφής και τη μελέτη άλλων παραγόντων που αλληλεπιδρούν με την εμφάνιση της συναισθηματικής διατροφής. Ως στόχος της εργασίας έγκειται η διαπίστωση του ποιοι είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής διατροφής στους ανθρώπους.

### **3 ΟΡΙΣΜΟΣ, ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΠΑΘΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Ο περίπλοκος έλεγχος της πρόσληψης τροφής και της διατροφικής συμπεριφοράς περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση τριών διακριτών περιοχών μέσα στον εγκέφαλο. Η πρώτη περιοχή είναι ο υποθάλαμος, ο οποίος ανταποκρίνεται σε ορμονικά σήματα που προέρχονται από το πεπτικό σύστημα και τον λιπώδη ιστό. Η δεύτερη περιοχή περιλαμβάνει την αμυγδαλή/ιππόκαμπο, τη νησίδα, τον τροχιακό μετωπιαίο φλοιό (OFC) και το ραβδωτό σώμα, συλλογικά γνωστά ως σύστημα ανταμοιβής. Μέσα σε αυτό το σύστημα, η εμπειρία της ρύθμισης της όρεξης, γνωστή και ως λαχτάρα για φαγητό, χρησιμεύει ως μια ευχάριστη «ανταμοιβή» που ενισχύει τη διάθεση. Οι διαδικασίες κινήτρων που σχετίζονται με την αναζήτηση ανταμοιβών, τη μάθηση και την εδραίωση διατροφικών συμπεριφορών προκύπτουν μέσα στο σύστημα ανταμοιβής. Επιπλέον, εξωτερικά ερεθίσματα, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, παίζουν κρίσιμο ρόλο στην πυροδότηση αυτών των συμπεριφορών. Τέλος, ο προμετωπιαίος φλοιός, υπεύθυνος για τον γνωστικό έλεγχο, διέπει τις διατροφικές συμπεριφορές (Rangel, 2013).

Κατά τη διάρκεια περισσότερων από τριών δεκαετιών, έχουν κυκλοφορήσει πολυάριθμες μελέτες που υπογραμμίζουν τον σημαντικό ρόλο που παίζει το συναισθηματικό φαγητό στην εμφάνιση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας. Η συναισθηματική διατροφή, όπως ορίζεται από τον Saljoughian (2021), αναφέρεται στην τάση κατανάλωσης τροφής ως απάντηση τόσο σε θετικά όσο και σε αρνητικά συναισθήματα παρά στη σωματική πείνα. Αυτή η συμπεριφορά θεωρείται παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη διαταραχής υπερφαγίας. Επιπλέον, η έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα αρνητικού συναισθήματος και χαμηλότερα επίπεδα θετικού συναισθήματος είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε συναισθηματική διατροφή. Παραδόξως, το συναισθηματικό φαγητό δεν ρυθμίζει αποτελεσματικά τα συναισθήματα, όπως οι Haedt-Matt et al. (2014) έχουν βρει. Κατά συνέπεια, η απουσία αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων και η εμμονή αυτών των δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών μπορεί να εντείνει την εξάρτηση

από το φαγητό ως μέσο συναισθηματικής ρύθμισης και να συμβάλει στην ανάπτυξη εθισμού στα τρόφιμα.

Η δυσλειτουργία των νευρώνων της μεσομεμβρανικής ντοπαμίνης στο σύστημα ανταμοιβής έχει προταθεί ως κεντρικός παράγοντας στην ανάπτυξη της συναισθηματικής διατροφής (Davis, et al., 2011). Μελέτες νευροαπεικόνισης με χρήση λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας (fMRI) έχουν επιβεβαιώσει αλλαγές στη λειτουργία του εγκεφάλου σε άτομα με παχυσαρκία, ειδικά στο μεσολιμβικό σύστημα ντοπαμίνης, το οποίο περιλαμβάνει την κοιλιακή περιοχή, το κοιλιακό ραβδωτό σώμα, την πρόσθια νησίδα, την OFC, την αμυγδαλή και τον ιππόκαμπο που είναι υπεύθυνοι για την ανταμοιβή. , κίνητρα, σχηματισμός συνήθειας και κυκλώματα γνωστικού ελέγχου. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκαν αλλοιώσεις στον έσω και κάτω πλευρικό προμετωπιαίο φλοιό, στον πρόσθιο περιφερικό φλοιό και στη νήσο (Giuliani, et al., 2014).

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής διατροφής μπορεί να αποδοθεί στην ενεργοποίηση του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων, ο οποίος πυροδοτείται τόσο από οξύ όσο και από χρόνιο στρες. Αυτή η ενεργοποίηση έχει σημαντικό αντίκτυπο τόσο στο σύστημα ανταμοιβής/κινήτρου όσο και στα μονοπάτια ανασταλτικού ελέγχου, όπως αναφέρεται από τους Maier et al. (2015). Έχει παρατηρηθεί ότι οι αρνητικές καταστάσεις διάθεσης ή το χρόνιο στρες μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της υποκειμενικής όρεξης, της λαχτάρας για φαγητό και στην προτίμηση για σνακ με πολλές θερμίδες όπως τα γλυκά και η σοκολάτα. Επιπλέον, μια μετα-ανάλυση που διεξήχθη από τους Hill et al. (2018) με τη συμμετοχή 8925 παιδιών υποδηλώνει ότι η επίδραση του στρες στις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορεί να ξεκινήσει ήδη από την ηλικία των 8 ή 9 ετών.

Η σύνδεση μεταξύ κατάθλιψης και παχυσαρκίας υποστηρίχθηκε περαιτέρω από μια πρόσφατη προοπτική μελέτη που διεξήχθη από τους Kontinnen et al. (2019). Αυτή η μελέτη υπογραμμίζει τον ρόλο της συναισθηματικής διατροφής ως κρίσιμο παράγοντα σε αυτή τη σχέση, δείχνοντας πώς τα άτομα στρέφονται στο φαγητό ως μέσο αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον, οι Bilici et al. (2020) διεξήγαγε μια μελέτη που όχι μόνο επιβεβαίωσε την επίδραση της συναισθηματικής διατροφής στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας, αλλά αποκάλυψε επίσης μια

σημαντική συσχέτιση μεταξύ διαφορετικών ομάδων ΔΜΣ και αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων. Αυτές οι συναισθηματικές καταστάσεις βρέθηκαν να έχουν βαθιά επίδραση στις διατροφικές συμπεριφορές των ατόμων. Είναι ενδιαφέρον ότι η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι τα άτομα με υψηλότερο ΔΜΣ έτειναν να καταναλώνουν μεγαλύτερη κατανάλωση αρνητικών συναισθημάτων ενώ βίωναν χαμηλότερα επίπεδα κατανάλωσης ευτυχίας.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι η συναισθηματική διατροφή μπορεί να χρησιμεύσει ως πύλη για την ανάπτυξη της διαταραχής υπερφαγίας και των πιο ακραίων παραλλαγών της, όπως ο εθισμός στο φαγητό. Μια ενδιαφέρουσα παρατήρηση έχει γίνει σε ορισμένους ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε βariatρική χειρουργική επέμβαση, καθώς υπήρξε αυξημένος επιπολασμός διαταραχών εθισμού, με τον εθισμό στο φαγητό να αντικαθίσταται από τον εθισμό στο αλκοόλ σε αυτό που αναφέρεται ως "διασταυρούμενος εθισμός" ή "μεταφορά εθισμού" (Steffen, et al., 2015). Η σχέση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής, κατάθλιψης και ελλιπών δεξιοτήτων ρύθμισης των συναισθημάτων υποδηλώνει ότι η παχυσαρκία είναι μια ψυχοσωματική πάθηση και η θεραπεία για άτομα που παλεύουν με διάχυτη συναισθηματική διατροφή θα πρέπει να επικεντρώνεται στην ενίσχυση των δεξιοτήτων ρύθμισης των συναισθημάτων αντί να βασίζεται αποκλειστικά σε δίαιτες περιορισμένων θερμίδων. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι εξωτερικοί παράγοντες που προκαλούν Τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

## 4 COVID-19 ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### 4.1 Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID-19 ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Για αιώνες, η καραντίνα και η κοινωνική απομόνωση ήταν οι μοναδικές στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για τον μετριασμό της εξάπλωσης και των θανάτων από μολυσματικές ασθένειες, μέχρι την εμφάνιση των εμβολίων και της ιατρικής προόδου. Κατά συνέπεια, κατά την έναρξη της πανδημίας COVID-19, οι χώρες σε όλο τον κόσμο εφάρμοσαν μέτρα περιορισμού διαφορετικής διάρκειας. Επιπλέον, άτομα που βρέθηκαν θετικά στον ιό ή είχαν έρθει σε επαφή με μολυσμένα άτομα υποβλήθηκαν σε διάφορα πρωτόκολλα καραντίνας, που συχνά απαιτούσαν απομόνωση έξω από τα σπίτια τους σε ξεχωριστές εγκαταστάσεις.

Μια ολοκληρωμένη ανάλυση που διεξήχθη κατά την αρχική έκρηξη της πανδημίας COVID-19 διερεύνησε τον αντίκτυπο της καραντίνας στην ψυχική ευημερία των ατόμων. Αυτή η ανασκόπηση βασίστηκε σε μια συλλογή 24 μελετών, που περιελάμβαναν διάφορες περιπτώσεις καραντίνας που δεν σχετίζονται με τον COVID-19, όπως SARS, Έμπολα, γρίπη H1N1, Αναπνευστικό Σύνδρομο Μέσης Ανατολής, γρίπη των ιπποειδών και τη συνδυασμένη παρουσία H1N1 και SARS. Τα ευρήματα από αυτές τις μελέτες απέδειξαν αναμφίβολα τις επιβλαβείς επιπτώσεις της καραντίνας στην ψυχική υγεία, οι οποίες θα μπορούσαν να επιμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι αξιοσημείωτες ψυχολογικές συνέπειες περιελάμβαναν την ανάπτυξη συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες, καθώς και αισθήματα σύγχυσης και θυμού. Διάφοροι παράγοντες εντοπίστηκαν ότι συμβάλλουν σε αυτά τα αρνητικά αποτελέσματα, όπως η παρατεταμένη διάρκεια της καραντίνας, οι αυξημένοι φόβοι μόλυνσης, η απογοήτευση, η πλήξη, οι ανεπαρκείς προμήθειες και πληροφορίες, η οικονομική απώλεια και το κοινωνικό στίγμα (Brooks, et al., 2020).

Μετά την εμφάνιση της πανδημίας COVID-19, διεξήχθη μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση, η οποία περιελάμβανε οκτώ μελέτες και συνολικά 687 άτομα, για να διερευνηθεί τον ψυχολογικό αντίκτυπο της καραντίνας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Τα αποτελέσματα αυτής της ανασκόπησης αποκάλυψαν ότι το άγχος εκδηλώθηκε στο 35,1% των συμμετεχόντων, ενώ η

κατάθλιψη επηρέασε το 16,9%, αισθήματα μοναξιάς το 5,7% και ένα αίσθημα απόγνωσης αναφέρθηκε στο 0,9% καθ' όλη τη διάρκεια της καραντίνας. Διάφοροι παράγοντες εντοπίστηκαν ως πιθανοί κίνδυνοι για την ανάπτυξη αυτών των ψυχολογικών συμπτωμάτων, όπως φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, μορφωτικό υπόβαθρο, τόπος διαμονής, επίγνωση της επιδημίας, αδυναμία επανένωσης με μέλη της οικογένειας, προκλήσεις στην ολοκλήρωση εργασίας, περιορισμένη εμπλοκή σε δραστηριότητες μέσα στο δωμάτιο απομόνωσης, ανησυχίες σχετικά με μόλυνση και διαταραχές, συναισθήματα απομόνωσης και στιγματισμού, ανησυχίες για προσωπικές και οικογενειακές ασθένειες, καθώς και διαταραχές στην κανονική καθημερινή ζωή (Luo, et al., 2020). Επιπλέον, διεξήχθη μια ανάλυση του γενικού πληθυσμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, η οποία περιελάμβανε συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση 17 μελετών που διεξήχθησαν έως τον Μάιο του 2020. Μεταξύ αυτών των μελετών, που περιλάμβαναν συνολικά 9.074 συμμετέχοντες, αναφέρθηκε στρες σε 29,6% των ατόμων (95% CI: 24,3–35,4) (Luo, et al., 2020). Σε μια ολοκληρωμένη ανάλυση 17 μελετών που περιελάμβαναν συνολικά 63.439 συμμετέχοντες, παρατηρήθηκε ότι το άγχος εκδηλώθηκε σε περίπου 31,9% (95% CI: 27,5–36,7) των ατόμων. Ομοίως, σε 14 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν 44.531 άτομα, ο επιπολασμός της κατάθλιψης βρέθηκε να είναι περίπου 33,7% (95% CI: 27,5–40,6). Αξίζει να σημειωθεί ότι ο ασιατικός πληθυσμός εμφάνισε υψηλότερα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης, ενώ ο ευρωπαϊκός πληθυσμός παρουσίασε υψηλότερο επιπολασμό στρες (Salari, et al., 2020).

Μια ολοκληρωμένη ανάλυση 66 μελετών, που περιελάμβανε συνολικά 221.970 συμμετέχοντες, έδωσε παρόμοια ευρήματα. Μεταξύ των υποκειμένων, το 31,4% εμφάνισε κατάθλιψη, το 31,9% ανέφερε άγχος, το 41,1% ένιωσε δυσφορία και το 37,9% υπέφερε από αϋπνία. Οι παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την κατάθλιψη και το άγχος περιελάμβαναν μη μεταδοτικές χρόνιες ασθένειες, καραντίνα και μόλυνση με SARS-CoV-2 (Wu, et al., 2021). Αντίθετα, μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση 18 μελετών που διεξήχθησαν μεταξύ 2019 και 2 Μαρτίου 2021, στις οποίες συμμετείχαν 1.074.438 άτομα, αποκάλυψε επικράτηση προβλημάτων ψυχικής υγείας που κυμαίνεται από 20% έως 36%. Αυτά περιελάμβαναν ψυχοφυσιολογικό στρες σε 31,99% (CI:



26,88–37,58), αϋπνία σε 32,34% (CI: 25,65–39,84), ψυχολογική δυσφορία στο 28,25% (CI: 18,12–41,20), στρες 32,5% (34,4–3,5% CI: CI: ), άγχος στο 27,77% (CI: 24,327–), κατάθλιψη στο 26,93% (CI: 23,92–30,17) και PTSD/συμπτώματα στο 20% (CI: 15,54–24,37) (de Sousa, et al., 2021). Επιπλέον, μια εκτεταμένη μετα-ανάλυση 107 μελετών παρατήρησης που διεξήχθη σε 32 χώρες, περιλαμβάνοντας 398.771 συμμετέχοντες από την 1η Ιανουαρίου 2020 έως τις 11 Ιουλίου 2020, αποκάλυψε μια εκτίμηση παγκόσμιας επικράτησης 28,0% για την κατάθλιψη, 26,9% για το άγχος 24.5%. Συμπτώματα PTSD, 50,0% για ψυχολογική δυσφορία και 27,6% για προβλήματα ύπνου. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, έγιναν εμφανείς διακυμάνσεις στην εμφάνιση συνθηκών ψυχικής υγείας σε διαφορετικά έθνη. Η ετοιμότητα των χωρών να αντιμετωπίσουν την πανδημία και οι οικονομικές τους ευπάθειες αναγνωρίστηκαν ως παράγοντες που επηρεάζουν τον καθορισμό του αντίκτυπου στην ψυχική ευεξία.είναι εντός κάθε χώρας (Nochaiwong, et al., 2021). Η συχνότητα εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 διέφερε από χώρα σε χώρα, όπως επιβεβαιώθηκε από μια μετα-ανάλυση 16 μελετών στις οποίες συμμετείχαν 78.225 συμμετέχοντες. Αυτή η ανάλυση αποκάλυψε ότι ο μέσος επιπολασμός του άγχους ήταν 38,12%, με την Κίνα να αναφέρει 33,33% και άλλες χώρες να αναφέρουν 47,70%. Ο επιπολασμός της κατάθλιψης ήταν 34,31%, με την Κίνα να αναφέρει 36,32% και άλλες χώρες να αναφέρουν 28,3%. Επιπλέον, ψυχολογική δυσφορία βρέθηκε στο 37,54% των συμμετεχόντων (Necho, et al., 2021). Μια άλλη μετα-ανάλυση, η οποία περιελάμβανε 173 μελέτες που διεξήχθησαν από τον Φεβρουάριο έως τον Ιούλιο του 2020 και συμμετείχαν 502.261 άτομα, έδειξε υψηλότερο επιπολασμό άγχους, κατάθλιψης και μετατραυματικών συμπτωμάτων σε χώρες χαμηλού/μεσαίου εισοδήματος, ενώ οι χώρες υψηλού εισοδήματος ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά των διαταραχών ύπνου (Dragioti, et al., 2022).

Ο ψυχολογικός αντίκτυπος σε άτομα που έχουν μολυνθεί με SARS-CoV-2 είναι μια σημαντική πτυχή που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Μια ολοκληρωμένη ανάλυση 38 μελετών στις οποίες συμμετείχαν 8.587 συμμετέχοντες αποκάλυψε ότι το άγχος ήταν παρόν στο 16,6% (10,1–23,1%) των περιπτώσεων, η κατάθλιψη στο 37,7% (29,3–46,2%), η διαταραχή μετατραυματικού στρες στο

41,5% (9,3–73%) ), αϋπνία στο 68,3% (48,6–88,0%), σωματοποίηση στο 36,5% (20,2–52,8%) και φόβος στο 47,6% (9,4–85,7%). Αυτά τα ποσοστά ήταν ευθέως ανάλογα με τη σοβαρότητα του COVID-19 (Dong, et al., 2021). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο φόβος του COVID-19 από μόνος του μπορεί να έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Μια μετα-ανάλυση 91 μελετών, στις οποίες συμμετείχαν 88.320 συμμετέχοντες από 36 χώρες, έδειξε μια συσχέτιση μεταξύ του φόβου του COVID-19 και του άγχους, του στρες, της κατάθλιψης, των διαταραχών ύπνου και της συνολικής ψυχικής ευεξίας (Alimoradi, et al., 2022).

Μια αξιοσημείωτη παρατήρηση γίνεται σε μια άλλη μετα-ανάλυση που περιελάμβανε 15 μελέτες, οι οποίες ενσωματώνουν δεδομένα από τα κρούσματα COVID, SARS και Έμπολα. Οι συγγραφείς προτείνουν ότι οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία αυτών των επιδημιών μπορεί να είναι ίσες με αυτές που βιώνονται κατά τη διάρκεια μεγάλων καταστροφών και ένοπλων συγκρούσεων. Είναι επί του παρόντος κατανοητό ότι ο επιπολασμός του άγχους, της κατάθλιψης και της ψυχολογικής δυσφορίας ήταν υψηλότερος εν μέσω της πανδημίας COVID-19. Διάφοροι παράγοντες προσδιορίστηκαν ως παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη διαταραχών ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της γυναίκας, του χαμηλότερου εισοδήματος, των προϋπαρχουσών ιατρικών παθήσεων, της αντίληψης υψηλού κινδύνου μόλυνσης, της εκδήλωσης συμπτωμάτων τύπου COVID-19, της συχνής ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρήση, βίωση οικονομικού στρες και αίσθημα μοναξιάς (Leung, et al., 2022).

Η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 αποτελεί ύψιστη ανησυχία από την άποψη της δημόσιας υγείας, καθώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ανάπτυξή τους και τη μελλοντική κοινωνική τους λειτουργία. Κατά την αναπτυξιακή περίοδο, παράγοντες όπως η απομόνωση από τους συνομηλικούς και οι συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών. Μια ολοκληρωμένη ανάλυση 15 μελετών που περιελάμβαναν 22.996 παιδιά και εφήβους αποκάλυψε ότι το 34,5% εμφάνισε άγχος, το 41,7% υπέφερε από κατάθλιψη, το 42,3% παρουσίαζε ευερεθιστότητα και το 30,8% παρουσίαζε απροσεξία. Επιπλέον, κατά το αρχικό κύμα της

πανδημίας, το 22,5% των παιδιών βίωσαν σημαντικό φόβο για τον COVID-19, το 35,2% ανέφερε αισθήματα πλήξης και το 21,3% παρουσίασε διαταραχές ύπνου (Panda, et al., 2021). Μια άλλη μετα-ανάλυση, η οποία περιελάμβανε 36 μελέτες από 11 χώρες και συνολικά 79.781 παιδιά και εφήβους, διαπίστωσε ότι τα επίπεδα αγωνίας ξεπέρασαν

τα όρια κινδύνου για ένα σημαντικό αριθμό ατόμων, ιδιαίτερα όσον αφορά τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, επηρεάζοντας το 18% έως 60% του πληθυσμού. Στην Αγγλία, οι παράγοντες που σχετίζονται με τον COVID-19 και τα μέτρα lockdown συνέβαλαν στο 48% των αυτοκτονιών κατά την περίοδο του εγκλεισμού (Viner, et al., 2022). Μια ολοκληρωμένη ανάλυση 23 μελετών που διεξήχθησαν στην Κίνα και την Τουρκία, που περιελάμβαναν συνολικά 57.927 παιδιά και εφήβους, έδωσε σημαντικά ευρήματα. Τα συνολικά ποσοστά επικράτησης για την κατάθλιψη, το άγχος, τις διαταραχές ύπνου και τα συμπτώματα PTSD προσδιορίστηκαν σε 29%, 26%, 44% και 48% αντίστοιχα. Συγκεκριμένα, ο επιπολασμός της κατάθλιψης και του άγχους ήταν υψηλότερος μεταξύ των εφήβων και των γυναικών σε σύγκριση με τα παιδιά και τους άνδρες (Ma, et al., 2021).

#### **4.1 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

Υπάρχει μια πρόταση ότι η πανδημία θα μπορούσε να επηρεάσει τη συναισθηματική διατροφή με τρεις τρόπους: πρώτον, αυξάνοντας τις ανησυχίες για το βάρος και επηρεάζοντας αρνητικά τη διατροφή, την άσκηση και τον ύπνο λόγω διαταραχών στην καθημερινή ρουτίνα, περιορισμένων εξωτερικών δραστηριοτήτων, έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και προσαρμοστικότητας. στρατηγικές αντιμετώπισης. Δεύτερον, μέσω της αυξημένης έκθεσης σε πληροφορίες μέσω ενημέρωσης που προκαλούν φόβο και άγχος. και τρίτον, λόγω ανησυχιών για την υγεία, άγχους και αρνητικών συναισθημάτων (Rodgers, et al., 2020).

Πολυάριθμες μελέτες που διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 έχουν αποδείξει τη σημαντική επικράτηση της κατανάλωσης τροφής με γνώμονα τα συναισθήματα

μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών. Σε μια μελέτη που διεξήχθη στη Νορβηγία, στην οποία συμμετείχαν 24.968 ενήλικες, διαπιστώθηκε ότι το 54% των ερωτηθέντων ασχολούνταν με συναισθηματικό φαγητό κατά τη διάρκεια της πανδημίας, με τις γυναίκες να είναι πιο επιρρεπείς σε αυτή τη συμπεριφορά. Οι παράγοντες που αύξησαν τον κίνδυνο ανάπτυξης συναισθηματικής διατροφής περιελάμβαναν ανησυχίες για προσωπικά και οικονομικά θέματα, άγχη που σχετίζονται με την υγεία και ψυχολογική δυσφορία (Bemanian, et al., 2020). Ομοίως, μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν 1626 Τούρκοι ενήλικες αποκάλυψε ότι το 75,7% των ερωτηθέντων βίωσε συναισθηματική κατανάλωση φαγητού διαφορετικής σοβαρότητας (Madali, et al., 2021). Επιπλέον, μια μελέτη που διεξήχθη με 365 Ιταλούς ενήλικες έδειξε υψηλότερη συχνότητα συναισθηματικής τροφής και υπερφαγίας κατά τη διάρκεια της περιόδου καραντίνας σε σύγκριση με την εποχή που επιβλήθηκαν περιορισμοί. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής διατροφής συνδέθηκε με παράγοντες όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η ποιότητα των προσωπικών σχέσεων, η ποιότητα ζωής και η αλεξιθυμία, ενώ υψηλότερα επίπεδα στρες συνδέθηκαν με την υπερφαγία (Cecchetto, et al., 2021). Επιπλέον, μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν νεαρές, υγιείς γυναίκες από τη Σαουδική Αραβία διαπίστωσε ότι το 40,4% των συμμετεχόντων εμφάνισε μέτρια επίπεδα συναισθηματικής διατροφής, ενώ το 12,4% παρουσίασε υψηλά επίπεδα. Ο κύριος προγνωστικός παράγοντας της συναισθηματικής διατροφής σε αυτήν την ομάδα ήταν το άγχος. Αξίζει να σημειωθεί ότι η συναισθηματική διατροφή οδηγεί σε αύξηση της πρόσληψης λίπους, του αριθμού των γευμάτων που καταναλώνονται, της κατανάλωσης ζάχαρης και της συχνότητας κατανάλωσης γρήγορου φαγητού (Al-Musharaf, 2020).

Σε διάφορα στάδια της πανδημίας COVID-19, πολυάριθμες μελέτες έχουν εμβαθύνει στις ψυχολογικές πτυχές και τα ατομικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στον μηχανισμό αντιμετώπισης της συναισθηματικής διατροφής. Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο, αποκαλύφθηκε ότι το 25,7% των συμμετεχόντων ανέφερε μείωση στην πρόσληψη τροφής, ενώ ίσο ποσοστό ανέφερε αύξηση κατά το αρχικό κύμα της πανδημίας. Και οι δύο ομάδες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων, αντιμετώπισαν

δυσκολίες στην αναγνώριση των συναισθημάτων και πάλεψαν με τη συναισθηματική ρύθμιση. Επιπλέον, παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ της αυξημένης συναισθηματικής διατροφής και των συναισθημάτων κατάθλιψης και αρνητικότητας (McAtamney, et al., 2021).

Μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη στο Ηνωμένο Βασίλειο εξέτασε τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές κατά την περίοδο του lockdown. Τα ευρήματα αποκάλυψαν μια συσχέτιση μεταξύ της αυξημένης κατανάλωσης σνακ με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια και ορισμένων παραγόντων όπως το να είσαι γυναίκα, η συναισθηματική εμπειρία και η υπερφαγία πριν από το lockdown και το άγχος που σχετίζεται με ανησυχίες για την υγεία του COVID-19. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής διατροφής κατά τη διάρκεια του lockdown συνδέθηκαν με τη χρήση δυσπροσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης (Coulthard, et al., 2021).

Ομοίως, μια μελέτη που διεξήχθη στην Πολωνία διερεύνησε επίσης τη σχέση μεταξύ των επιδράσεων της ρύθμισης, του στρες που σχετίζεται με τον COVID-19 και της συναισθηματικής υπερφαγίας. Οι ερευνητές πρότειναν ότι η κατανάλωση φαγητού μπορεί να χρησιμεύσει ως μηχανισμός αντιμετώπισης για τη διαχείριση της αγωνίας και των αρνητικών συναισθημάτων που προκαλεί η πανδημία. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το να βασίζεσαι στο φαγητό ως μέσο συναισθηματικής ρύθμισης μπορεί δυνητικά να συμβάλει στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών (Modrzejewska, et al., 2021).

Κατά τη διάρκεια μιας διαχρονικής μελέτης που διεξήχθη σε διάστημα οκτώ μηνών, στην οποία συμμετείχαν 616 προπτυχιακοί φοιτητές από ένα κινεζικό πανεπιστήμιο, ανακαλύφθηκε ότι άτομα που είχαν πιο μέτριες δίαιτες πριν από την πανδημία μπορεί να μην είχαν αντιμετωπίσει επαρκώς τις αρνητικές επιπτώσεις, οδηγώντας σε αυξημένη υπερκατανάλωση τροφής (Cui, et al. , 2021). Σε νεαρούς Ιταλούς ενήλικες, ιδιαίτερα γυναίκες, η συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και ψυχολογικής δυσφορίας και συναισθηματικής απορρύθμισης παρατηρήθηκε κατά το δεύτερο κύμα της πανδημίας COVID-19 (Usubini, et al., 2021). Μια άλλη μελέτη αποκάλυψε ότι το συναισθηματικό φαγητό συνδέθηκε ανεξάρτητα με το αντιληπτό άγχος κατά τη διάρκεια της

περιόδου καραντίνας που προκλήθηκε από το ξέσπασμα του COVID-19. Αυτό το αντιληπτό άγχος συνδέθηκε επίσης με αλλαγές στη ρουτίνα εργασίας ή μελέτης, χαμηλότερη ποιότητα ύπνου και μικρότερη ηλικία (Liboredo, et al., 2021). Επιπλέον, μια μελέτη του Ισημερινού ανέφερε ότι το 64% των συμμετεχόντων ασχολούνταν με συναισθηματική διατροφή, με τη συχνότητα να αυξάνεται σε σχέση με τη σοβαρότητα του αντιλαμβανόμενου άγχους που σχετίζεται με την πανδημία COVID-19 (Carpio-Arias, et al., 2022).

Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Pak et al. (2022) ανακάλυψε μια σημαντική και άμεση συσχέτιση μεταξύ της μεγαλύτερης συναισθηματικής κατανάλωσης και της αρνητικής συναισθηματικής αντιδραστικότητας. Αυτή η συσχέτιση βρέθηκε ότι επηρεάζεται τόσο από τον φόβο του COVID-19 όσο και από τα συμπτώματα κατάθλιψης. Costa et al. (2022) εντόπισαν αρκετούς πρόσθετους παράγοντες κινδύνου για τη συναισθηματική διατροφή, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής δυσαρέσκειας, της αντίληψης του λίπους, των προσπαθειών για απώλεια βάρους και της αυξημένης αγοράς τροφίμων. Επιπλέον, μια μελέτη που διεξήχθη στην Κίνα αποκάλυψε ότι το 48% των συμμετεχόντων βίωσε μέτρια έως σταθερή συναισθηματική υπερφαγία κατά τη διάρκεια περιορισμών για τον COVID-19, συνοδευόμενη από αυξημένη επιθυμία για φαγητό με πολλές θερμίδες. Η σοβαρότητα του συναισθηματικού φαγητού βρέθηκε να είναι ανάλογη με παράγοντες όπως ο χρόνος που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα επίπεδα νευρωτισμού και το άγχος. Συγκεκριμένα, ο χρόνος της έκθεσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκάλεσε άγχος, το οποίο με τη σειρά του προώθησε τη συναισθηματική κατανάλωση φαγητού, ιδιαίτερα μεταξύ ατόμων με υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού (Gao et al., 2022).

Ο αντίκτυπος της συναισθηματικής διατροφής στις επιλογές τροφίμων έχει μελετηθεί εκτενώς. Συγκεκριμένα, ερευνητές στις ΗΠΑ εξέτασαν πώς το άγχος κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 επηρέασε διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με τις επιλογές τροφίμων, όπως υγεία, διάθεση, ευκολία, σωματικό περιεχόμενο, τιμή, αισθητηριακή έλξη, οικειότητα, έλεγχος βάρους και ηθικές ανησυχίες. Τα ευρήματα αποκάλυψαν μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ του στρες και

όχι μόνο του συναισθηματικού φαγητού αλλά και των κινήτρων για επιλογές τροφίμων όπως η διάθεση, η ευκολία, η τιμή και η οικειότητα (Shen, et al., 2020). Επιπλέον, έχει προταθεί ότι η συναισθηματική υπερκατανάλωση τροφής οδηγεί σε αυξημένη κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, ενώ η μειωμένη γνωστική ευελιξία συνδέεται με μειωμένη πρόσληψη τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά που συνήθως σχετίζεται με το στρες. Επιπλέον, η συναισθηματική κατανάλωση έχει βρεθεί ότι συσχετίζεται με υψηλότερη κατανάλωση γλυκών και επιδορπίων, μαζί με μείωση της κατανάλωσης λαχανικών (Sadler, et al., 2021).

Διεξήχθη έρευνα για να εξεταστεί ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στη συναισθηματική διατροφή σε διάφορες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των νοσηρά παχύσαρκων ασθενών, εκείνων που έχουν υποβληθεί σε βαριατρική χειρουργική επέμβαση και παιδιών. Μια μελέτη που επικεντρώθηκε σε παχύσαρκους ασθενείς που έμειναν στο σπίτι κατά τη διάρκεια της πανδημίας διαπίστωσε ότι το 61,2% των ερωτηθέντων βίωσαν συναισθηματική κατανάλωση φαγητού (Almandoz, et al., 2020). Επιπλέον, τα άτομα με υψηλότερο ΔΜΣ βρέθηκαν να έχουν υψηλότερη εμφάνιση συναισθηματικής τροφής κατά τη διάρκεια της μερικής καραντίνας που προκαλείται από τον COVID-19 (Barcin-Güzeldere & Devrim-Lampir, 2022). Μια άλλη μελέτη που περιελάμβανε άτομα που εργάζονταν εξ αποστάσεως ή σε υβριδικό εργασιακό περιβάλλον κατά τη διάρκεια του lockdown ανακάλυψε ότι το 44% των συμμετεχόντων ανέφερε αυξημένη κατανάλωση φαγητού σε σύγκριση με τα επίπεδα πριν από το lockdown και όσοι δεν ελέγχουν την υπερκατανάλωση τροφής και τη συναισθηματική κατανάλωση βίωσαν φτωχότερη ευημερία. Białek-Dratwa, et al., 2022). Επιπλέον, διαχρονικά ευρήματα από τη μελέτη EAT που διεξήχθη με νεαρούς ενήλικες αποκάλυψαν ότι η εμφάνιση στίγματος βάρους πριν από την πανδημία προέβλεπε υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων, στρες, εξάρτηση από το φαγητό ως μηχανισμό αντιμετώπισης και αυξημένη πιθανότητα υπερφαγίας κατά τη διάρκεια του COVID-19. πανδημία (Puhl, et al., 2020).

Ενδιαφέρον, το lockdown για την πανδημία του COVID-19 είχε επίσης αρνητικό αντίκτυπο στους ασθενείς μετά από βαριατρική χειρουργική επέμβαση και μείωση 23,2% στην κοινωνική στήριξη.

Τα άτομα περισσότερο από 18 μήνες μετά τη χειρουργική επέμβαση, κατά μέσο όρο 47 ημέρες, ανέκτησαν περισσότερα από 2 κιλά, τα οποία σχετίζονταν με την απώλεια του ελέγχου της διατροφής, την αύξηση του σνακ, την υπερφαγία, τη μειωμένη κατανάλωση υγιεινών τροφίμων και τη σωματική δραστηριότητα (Athanasiadis, et al., 2021).

Δυστυχώς, η αυξημένη συχνότητα συναισθηματικής κατανάλωσης φαγητού κατά τη διάρκεια του lockdown COVID-19 σε σύγκριση με την περίοδο πριν από την πανδημία έχει επίσης παρατηρηθεί στα παιδιά. Αυτό ενέχει τον κίνδυνο στην ενήλικη ζωή η συναισθηματική διατροφή να γίνει στρατηγική αντίδραση σε δυσκολίες και αρνητικά συναισθήματα και, κατά συνέπεια, να οδηγήσει σε ανάπτυξη της παχυσαρκίας (Umano, et al., 2022). Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, οι μητέρες αντάμειβαν συχνά τα παιδιά τους με φαγητό, κάτι το οποίο συνδέθηκε με αρκετές αλλαγές στη ζωή που σχετίζονται με τον COVID-19. Επιπλέον, η επιβράβευση των παιδιών με φαγητό συσχετίστηκε θετικά με την ανεξέλεγκτη διατροφή της μητέρας (Wang, et al., 2021).

#### **4.3 ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19 ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Η σύνδεση μεταξύ των συναισθημάτων και της διατροφικής συμπεριφοράς, ιδιαίτερα του συναισθηματικού φαγητού, παραμένει ένας σημαντικός αλλά συχνά αγνοούμενος παράγοντας που συμβάλλει στην ανάπτυξη ή επιδείνωση της παχυσαρκίας. Η πανδημία του COVID-19 έχει ρίξει φως στην επίδραση των συναισθημάτων στις διατροφικές μας συνήθειες και στη συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και διαταραχών της διάθεσης. Διάφοροι παράγοντες έχουν εντοπιστεί ως κίνδυνοι για αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια περιόδων αυτοκαραντίνας, όπως μειωμένη σωματική δραστηριότητα, αυξημένη καθιστική συμπεριφορά, συχνότερο σνακ (ιδιαίτερα μετά το δείπνο), υψηλότερη κατανάλωση αλκοόλ, μειωμένη πρόσληψη νερού, συναισθηματική διατροφή, κακή ποιότητα ύπνου, και προϋπάρχουσα παχυσαρκία (Zeigler, 2021).



Πολλαπλές μελέτες που διεξήχθησαν σε όλη την πανδημία του COVID-19 έχουν αποκαλύψει μια ανησυχητική τάση αύξησης βάρους μεταξύ των ατόμων. Σε μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν 3.473 ενήλικες στις Ηνωμένες Πολιτείες, διαπιστώθηκε ότι το 48% των ερωτηθέντων παρουσίασαν αύξηση βάρους. Οι παράγοντες που συνέβαλαν σε αυτήν την αύξηση βάρους περιελάμβαναν ψυχολογική δυσφορία, άγχος, κατάθλιψη, προϋπάρχουσες καταστάσεις υπέρβαρου, απόκτηση παιδιών και συχνή παρακολούθηση της μάζας σώματος (Khubchandani, et al., 2022). Ομοίως, μια μελέτη που διεξήχθη κατά το αρχικό κύμα της πανδημίας στην Τουρκία, στην οποία συμμετείχαν 1036 συμμετέχοντες, ανέφερε αύξηση βάρους στο 35% των ερωτηθέντων, με συναισθηματικές και ανεξέλεγκτες διατροφικές συμπεριφορές να αναγνωρίζονται ως παράγοντες (Elmacioğlu, et al., 2021). Ο ισπανικός πληθυσμός εμφάνισε επίσης ένα συγκρίσιμο ποσοστό αύξησης βάρους κατά τη διάρκεια του lockdown COVID-19, με το 38,8% των ατόμων να έχουν αύξηση βάρους και το 32,8% να ταξινομούνται ως συναισθηματικοί τρώγοι (López-Moreno, et al., 2020). Επιπλέον, μια μετα-ανάλυση έξι μελετών παρατήρησης που διεξήχθησαν κατά το πρώτο κύμα του lockdown αποκάλυψε αύξηση βάρους που κυμαίνεται από 11,1% έως 72,4% (Bakaloudi, et al., 2021). Τέλος, οι έγκυες Κινέζες που υποβλήθηκαν σε μέτρα lockdown στο τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης τους έδειξαν σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και της αυξημένης αύξησης βάρους κατά την κύηση (Zhang, et al., 2020).

Η πανδημία του COVID-19 και τα επακόλουθα μέτρα lockdown είχαν αρνητικές επιπτώσεις στους ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία για την παχυσαρκία, είτε μέσω συντηρητικών μεθόδων είτε μέσω χειρουργικών παρεμβάσεων. Μια μελέτη που διεξήχθη στον Καναδά εξέτασε έναν πληθυσμό 2069 ασθενών που υποβλήθηκαν σε συντηρητική θεραπεία για την παχυσαρκία πριν από την πανδημία. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι μόνο το 25% των ασθενών εξέφρασε ικανοποίηση για τη φροντίδα της παχυσαρκίας, ενώ το 60% ανέφερε αύξηση βάρους, με μέση αύξηση 5,6 κιλά. Επιπλέον, το 39% παρουσίασε αύξηση βάρους άνω του 5%, και το 10,2% σημείωσε αύξηση βάρους άνω του 10%. Εντοπίστηκαν αρκετοί παράγοντες κινδύνου, συμπεριλαμβανομένης της νεότερης ηλικίας, των υψηλότερων κατηγοριών βάρους, των

δυσκολιών στην πρόσβαση στην ιατρική περίθαλψη κατά τη διάρκεια της πανδημίας και της συναισθηματικής διατροφής (Glazer & Vallis, 2022).

Ομοίως, μια έρευνα που διεξήχθη σε 336 Ισπανούς ασθενείς που είχαν προηγουμένως υποβληθεί σε βαριατρική χειρουργική επέμβαση περισσότερο από ένα χρόνο πριν, εξέτασε τις επιπτώσεις του lockdown, περιλαμβάνοντας τόσο την αρχική περίοδο όσο και τις επόμενες φάσεις αποκλιμάκωσης. Τα ευρήματα έδειξαν ότι το 83,5% των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι είχαν πιο καθιστική συμπεριφορά, ενώ το 27% παρουσίασε συμπτώματα κατάθλιψης, το 36% ανέφερε άγχος και το 45% ανέφερε κακή ποιότητα ύπνου. Μεταξύ των συμμετεχόντων, το 72% ανέφερε αλλαγές στο βάρος τους κατά τη διάρκεια του lockdown, με το 86% αυτών των ατόμων να ανέφεραν αύξηση βάρους, κατά μέσο όρο  $2,1 \pm 2,8$  κιλά. Η συναισθηματική κατανάλωση φαγητού και ο χρόνος που πέρασε από τη βαριατρική χειρουργική προσδιορίστηκαν ως σημαντικοί παράγοντες για την πρόβλεψη της αύξησης βάρους (Andreu, et al., 2022).

## 5 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### 5.1 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η κλιμακούμενη επικράτηση της παχυσαρκίας, η οποία έχει σχεδόν τριπλασιαστεί από το 1975, αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για την ανθρώπινη ευημερία. Επιπλέον, η ανάπτυξη της παχυσαρκίας επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες και μια κρίσιμη πτυχή είναι η διατροφική συμπεριφορά, όπως τονίζεται από τους Lazarevich et al. (2016). Οι ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής διατροφής, συνδέονται με ψυχολογικά προβλήματα και επιδεινώνονται από το στίγμα και την προκατάληψη του βάρους.

Σε μια πρόσφατη μελέτη περιπτώσεων ελέγχου που διεξήχθη από τους Varela και συνεργάτες (2020), η σχέση μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης, των διατροφικών συνθηκών και του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) εξετάστηκε σε δείγμα 473 συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας το Ολλανδικό Ερωτηματολόγιο Διατροφικής Συμπεριφοράς (DEBQ). Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι τα άτομα που ήταν υπέρβαρα εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής διατροφής σε σύγκριση με αυτά που είχαν κανονικό βάρος. Η δύναμη αυτής της μελέτης έγκειται στη συνολική αξιολόγησή της τόσο των στρατηγικών αντιμετώπισης όσο και των διατροφικών συμπεριφορών, καθώς και στη σύνδεσή τους με τον ΔΜΣ. Αυτά τα αποτελέσματα ευθυγραμμίζονται με προηγούμενες έρευνες που έχουν επίσης εντοπίσει και τεκμηριώσει αυτές τις διακρίσεις (Varela, et al., 2020). Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ορισμένους περιορισμούς αυτής της μελέτης, όπως η υψηλότερη εκπροσώπηση των γυναικών και η εξάρτηση από το ύψος και το βάρος που αναφέρουν οι ίδιοι. Ωστόσο, δεδομένης της περίπλοκης φύσης της αύξησης και της διαχείρισης βάρους, είναι σημαντικό να προσεγγίσουμε τον σχεδιασμό αποτελεσματικών θεραπειών με μια μη επικριτική και ανοιχτόμυαλη νοοτροπία (Varela, et al., 2020).

Κατά την περίοδο από τον Αύγουστο έως τον Σεπτέμβριο του 2020, ο Madali και οι συνεργάτες του (2021) διεξήγαγαν μια μελέτη για να αξιολογήσουν την τάση των Τούρκων ατόμων να εμπλέκονται σε συναισθηματική διατροφή εν μέσω της πανδημίας COVID-19. Η Κλίμακα Συναισθηματικής Διατροφής (EES) χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση αυτής της διάθεσης. Τα ευρήματα της μελέτης αποκάλυψαν ότι η συναισθηματική διατροφή ήταν πιο διαδεδομένη μεταξύ των ατόμων που ταξινομήθηκαν ως παχύσαρκα, με τη σημαντική πλειοψηφία (75,7%) των συμμετεχόντων να εμφανίζουν συναισθηματικές διατροφικές συμπεριφορές. Αξίζει, ωστόσο, να σημειωθεί ότι υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί σε αυτή τη μελέτη. Πρώτον, τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ενός διαδικτυακού ερωτηματολογίου, το οποίο μπορεί να μην αντιπροσωπεύει με ακρίβεια ολόκληρο τον τουρκικό πληθυσμό (Madali, et al., 2021). Επιπλέον, οι πληροφορίες σχετικά με το σωματικό βάρος και το ύψος αναφέρθηκαν μόνοι τους και δεν επαληθεύτηκαν από ιατρούς ή διατροφολόγους. Καθώς η πανδημία επιμένει, συνιστάται ιδιαίτερα να διεξαχθούν περαιτέρω έρευνες για να εμβαθύνουμε σε αυτό το θέμα (Madali, et al., 2021).

Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τον van Strien και τους συνεργάτες του (2016), εστίασε στη διερεύνηση του πιθανού ρόλου τριών ψυχολογικών διατροφικών προτύπων, δηλαδή της συναισθηματικής διατροφής, της εξωτερικής διατροφής και της συγκρατημένης διατροφής, ως μεσολαβητές μεταξύ της καταθλιπτικής συμπεριφοράς και της αύξησης βάρους. Στη μελέτη συμμετείχαν 592 ενήλικες που συμπλήρωσαν συγκεκριμένα ερωτηματολόγια, συγκεκριμένα το DEBQ και το Depressed Mood Report (DML). Επιπλέον, ο αντίκτυπος του γονότυπου 5-HTTLPR, ο οποίος σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο για κατάθλιψη, αξιολογήθηκε σε μια υποομάδα 520 Καυκάσιων (van Strien, et al., 2016).

Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι το συναισθηματικό φαγητό μπορεί να λειτουργήσει ως μεσολαβητής μεταξύ των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και της μελλοντικής αύξησης βάρους, ιδιαίτερα στις γυναίκες. Επιπλέον, προτάθηκε ότι η επίδραση της συναισθηματικής διατροφής ως μεσολαβητής θα μπορούσε να εξαρτάται από τον γονότυπο 5-HTTLPR του ατόμου. Ένα από τα

δυνατά σημεία αυτής της μελέτης ήταν το μεγάλο μέγεθος του δείγματος, το οποίο παρείχε σημαντική στατιστική ισχύ για τη διαχρονική ανάλυση (van Strien, et al., 2016).

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθούν ορισμένοι περιορισμοί της μελέτης. Πρώτον, υπήρχαν διαφορές στις συχνότητες του αλληλόμορφου 5-HTTLPR μεταξύ διαφορετικών εθνοτήτων, πράγμα που σημαίνει ότι τα αποτελέσματα μπορεί να μην είναι γενικά σε πληθυσμούς άλλους από τους Καυκάσιους. Επιπλέον, η μελέτη βασίστηκε σε ερωτηματολόγια που αναφέρθηκαν μόνοι τους, τα οποία μπορεί να εισάγουν μεροληψία. Τέλος, δεδομένου ότι το δείγμα αποτελούνταν από μη κλινικούς ενήλικες, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να καθοριστεί εάν αυτά τα ευρήματα μπορούν να εφαρμοστούν σε άτομα με κλινικές παθήσεις (van Strien, et al., 2016).

Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Guerrini-Usubini et al. (2023) εξέτασε τη σχέση μεταξύ της δυσρύθμισης του συναισθήματος, της ψυχολογικής δυσφορίας, της συναισθηματικής διατροφής και του ΔΜΣ σε ένα δείγμα 600 νεαρών ενηλίκων στην Ιταλία, ηλικίας 20-35 ετών. Μέσω μιας διαδικτυακής έρευνας, οι συμμετέχοντες παρείχαν δημογραφικά και σωματικά δεδομένα, καθώς και ολοκλήρωσαν μέτρα όπως η Κλίμακα Δυσκολιών στη Ρύθμιση Συναισθημάτων (DERS), η Κλίμακα κατάθλιψης άγχους και στρες (DASS-21) και η υποκλίμακα συναισθηματικής διατροφής του DEBQ. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η απορρύθμιση των συναισθημάτων συσχετίστηκε με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας και συναισθηματικής τροφής, τα οποία, με τη σειρά τους, συνδέθηκαν με αυξημένο ΔΜΣ. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτή η μελέτη ήταν συγχρονικής φύσης, πράγμα που σημαίνει ότι η αιτιότητα δεν μπορεί να προσδιοριστεί. Επιπλέον, τα ευρήματα ενδέχεται να μην είναι γενικά στον ευρύτερο πληθυσμό λόγω της χρήσης ενός συγκεκριμένου δείγμα νεαρών ενηλίκων. Επιπλέον, η μελέτη δεν είχε κλινικές εκτιμήσεις για πιθανές διατροφικές διαταραχές. Παρά τους περιορισμούς αυτούς, η μελέτη υπογραμμίζει τη σημασία των ψυχολογικών παρεμβάσεων που εστιάζουν στη συναισθηματική διαχείριση για την προώθηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχολογικής ευεξίας.

Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τον Bénéard και τους συνεργάτες του (2018), ανακαλύφθηκε ότι η συναισθηματική διατροφή και ο ΔΜΣ συσχετίζονται θετικά σε ένα δείγμα 39.771 ενηλίκων ανδρών και γυναικών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τρία ερωτηματολόγια: το TFEQ-R21, το οποίο αξιολογεί τις διατροφικές συμπεριφορές, το CFC-12, το οποίο μετρά την εξέταση των μελλοντικών συνεπειών και το BIS-11, ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογεί την παρορμητικότητα (Bénéard, et al., 2018). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι η συναισθηματική διατροφή συνδέθηκε με υψηλότερο ΔΜΣ και στα δύο φύλα, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν ισχυρότερη συσχέτιση. Ο αντίκτυπος της εξέτασης των μελλοντικών συνεπειών και της παρορμητικότητας βρέθηκε να μετριάζει τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και ΔΜΣ, αλλά δεν επηρέασε τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και μετατόπισης ΔΜΣ (Bénéard, et al., 2018). Συγκεκριμένα, η σύνδεση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και ΔΜΣ ήταν πιο έντονη σε άτομα, ιδιαίτερα γυναίκες, με χαμηλό μελλοντικό προσανατολισμό και αυξημένη παρορμητικότητα. Ένα αξιοσημείωτο πλεονέκτημα αυτής της μελέτης ήταν το εκτεταμένο μέγεθος δείγματος, το οποίο επέτρεψε τη συμπερίληψη πολλών συμμεταβλητών για προσαρμογή (Bénéard, et al., 2018). Η έρευνα έδωσε νέες γνώσεις για την κατανόηση της συναισθηματικής διατροφής και τη σύνδεσή της με το σωματικό βάρος. Ωστόσο, ένα σημαντικό μειονέκτημα αυτής της μελέτης ήταν ο χρόνος που χρειάστηκε για να ολοκληρωθούν οι αξιολογήσεις TFEQ-R21, CFC-12 και BIS-11. Επιπλέον, οι αυτοαναφερόμενες ανθρωπομετρικές μετρήσεις και η πιθανή μεροληψία επιλογής από τη διαδικασία εγγραφής βάσει εθελοντών ήταν επίσης περιορισμοί. Ωστόσο, αυτή η προοπτική ανοίγει δυνατότητες για την αξιολόγηση στρατηγικών παρέμβασης που εστιάζουν στη βελτίωση του γνωστικού ελέγχου, προάγοντας έτσι τη μεγαλύτερη εξέταση των μελλοντικών συνεπειών και τη μείωση της παρορμητικότητας σε σχέση με τις διατροφικές συμπεριφορές (Bénéard, et al., 2018).

Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τους Czerpczor-Bernat και Brytek-Matera (2021), ο αντίκτυπος των συμπεριφορών που σχετίζονται με τα τρόφιμα και της συναισθηματικής απόδοσης στον ΔΜΣ εξετάστηκε σε ένα δείγμα 298 ενηλίκων. Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν διάφορες αξιολογήσεις, συμπεριλαμβανομένων των DERS, PANAS, FSQ και TFEQ-R18. Τα ευρήματα της μελέτης

αποκάλυψαν ότι ο ΔΜΣ επηρεαζόταν έμμεσα από το στρες, τα αρνητικά συναισθήματα και τη συναισθηματική δυσρύθμιση (Czerczor-Bernat & Brytek-Matera, 2021). Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι υπάρχει μια θετική και άμεση σχέση μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και του ΔΜΣ, υποδεικνύοντας ότι η μείωση της συναισθηματικής διατροφής μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του ΔΜΣ. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μελέτη είχε περιορισμούς, όπως ο διατομεακός σχεδιασμός και το μικρό μέγεθος δείγματος. Με βάση προηγούμενες έρευνες, αυτή η μελέτη υπογραμμίζει την ανάγκη για μελλοντικές παρεμβάσεις να επικεντρωθούν στην τροποποίηση βασικών διατροφικών συμπεριφορών, λαμβάνοντας υπόψη τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και την ενίσχυση των προσαρμοστικών δεξιοτήτων, προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η συναισθηματική προετοιμασία και να βελτιωθεί ο ΔΜΣ (Czerczor-Bernat & Brytek- Matera, 2021).

Οι Sultson και Akkermann (2019) διεξήγαγαν μια μελέτη διερευνώντας τους φαινοτύπους των γυναικών που ασχολούνται με συναισθηματική διατροφή, λαμβάνοντας υπόψη τα επίπεδα θετικής και αρνητικής συναισθηματικής διατροφής, τον ΔΜΣ και την προσέγγισή τους στη διαχείριση του σωματικού βάρους. Οι ερευνητές εξέτασαν επίσης πιθανές διαφορές στις διατροφικές διαταραχές και τις δυσκολίες με τη συναισθηματική ρύθμιση μεταξύ αυτών των γυναικών. Το δείγμα αποτελούνταν από 605 γυναίκες που ολοκλήρωσαν την Κλίμακα Θετικής-Αρνητικής Συναισθηματικής Διατροφής (PNEES), την Κλίμακα Αξιολόγησης Διατροφικών Διαταραχών (EDAS) και το DERS (Sultson & Akkermann, 2019). Μέσω της ανάλυσής τους, οι ερευνητές εντόπισαν τέσσερα διαφορετικά προφίλ που εμφάνιζαν παραλλαγές στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στην ψυχοπαθολογία της διατροφικής διαταραχής. Αυτά τα προφίλ περιελάμβαναν: παχύσαρκα άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής διατροφής (σε απάντηση σε θετικά και αρνητικά συναισθήματα), γυναίκες κανονικού βάρους με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής διατροφής (σε απάντηση σε θετικά και αρνητικά συναισθήματα), υπέρβαρα άτομα χωρίς συναισθηματική διατροφή και κανονικό βάρος άτομα με συναισθηματική διατροφή (Sultson & Akkermann, 2019). Η μελέτη τόνισε ότι ένα αυξημένο επίπεδο αρνητικής

συναισθηματικής διατροφής σε αυτά τα προφίλ μπορεί να χρησιμεύσει ως σημαντικός δείκτης της ψυχοπαθολογίας της διατροφικής διαταραχής, ενώ ένας υψηλός ΔΜΣ από μόνος του δεν ήταν ενδεικτικό μιας τέτοιας παθολογίας. Υπήρχαν ορισμένοι περιορισμοί που αναφέρθηκαν σε αυτή τη μελέτη. Πρώτον, οι ομάδες διέφεραν σε μέγεθος, γεγονός που θα μπορούσε ενδεχομένως να επηρεάσει τα αποτελέσματα των συγκρίσεων κατά ζεύγη. Δεύτερον, ο εγκάρσιος σχεδιασμός της μελέτης απέτρεψε τη δημιουργία της αιτιότητας. Σαφώς, είναι απαραίτητο για μελλοντική έρευνα να εξετάσει τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και συναισθηματικής απορρύθμισης (Sultson & Akkermann, 2019).

Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τον Konttinen και τους συνεργάτες του (2019) στην οποία συμμετείχαν 3735 συμμετέχοντες, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ της κατάθλιψης, του ΔΜΣ, της περιφέρειας της μέσης και της συναισθηματικής διατροφής. Για την αξιολόγηση αυτών των παραγόντων, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα κατάθλιψης του Κέντρου Επιδημιολογικών Μελετών 20 θεμάτων (CES-D), το TFEQ-R18, ερωτήσεις σχετικά με τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου και το Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας-Σύντομη Φόρμα (IPAQ-SF) Konttinen, et al., 2019). Σε διάστημα 7 ετών, η μελέτη αποκάλυψε ότι το φαγητό ως απάντηση σε αρνητικά συναισθήματα έπαιξε μετριαστικό ρόλο στη θετική συσχέτιση μεταξύ της κατάθλιψης και του αυξημένου ΔΜΣ και της περιφέρειας της μέσης. Επιπλέον, η διάρκεια του νυχτερινού ύπνου βρέθηκε να μετριάζει τις σχέσεις μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και διαφόρων παραγόντων (Konttinen, et al., 2019). Το κύριο πλεονέκτημα της μελέτης έγκειται στον προοπτικό σχεδιασμό της και στο μεγάλο μέγεθος δείγματος, που παρείχαν πολύτιμες γνώσεις για τη σχέση μεταξύ κατάθλιψης, συναισθηματικής διατροφής και (κοιλιακής) παχυσαρκίας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη ορισμένοι περιορισμοί, συμπεριλαμβανομένης της εξάρτησης από αυτοαναφερόμενα δεδομένα και των πιθανών περιορισμών της κλίμακας CES-D και του TFEQ-R18. Επομένως, η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να επικεντρωθεί στον προσδιορισμό της κλινικής σημασίας αυτών των ευρημάτων (Konttinen, et al., 2019).



Σε μια μη κλινική μελέτη που διεξήχθη από τους Lazarevich και συνεργάτες (2016), διαπιστώθηκε η συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και ΔΜΣ. Η μελέτη επικεντρώθηκε σε Μεξικανούς φοιτητές (n = 1453) και είχε ως στόχο να εξετάσει τη σχέση μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της συναισθηματικής διατροφής και του ΔΜΣ, καθώς και τον ρόλο της συναισθηματικής διατροφής ως μεσολαβητή μεταξύ κατάθλιψης και παχυσαρκίας. Για την αξιολόγηση της συναισθηματικής διατροφής, οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν την κλίμακα Αυτο-αποτελεσματικότητας στη Συναισθηματική και Σχετιζόμενη με το Στρες Eating (SEESE), ενώ η καταθλιπτική συμπτωματολογία μετρήθηκε χρησιμοποιώντας το CES-D (Lazarevich, et al., 2016). Η μελέτη αποκάλυψε σημαντικές σχέσεις μεταξύ των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και της συναισθηματικής διατροφής, καθώς και μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και του ΔΜΣ. Επιπλέον, η συναισθηματική διατροφή βρέθηκε να μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ κατάθλιψης και ΔΜΣ (Lazarevich, et al., 2016). Τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, η συναισθηματική κατανάλωση φαγητού αντιπροσώπευε ένα σημαντικό μέρος της συνολικής επίδρασης, με 23,1% στους άνδρες και 25,0% στις γυναίκες. Η αποτελεσματικότητα της μελέτης ενισχύθηκε από τη χρησιμοποίηση δεδομένων μέτρησης βάρους και ύψους για κάθε συμμετέχοντα, με αποτέλεσμα πιο ακριβείς και αξιόπιστες πληροφορίες σε σύγκριση με τις αυτοαναφερόμενες μεθόδους. Επιπλέον, αυτή η προσέγγιση έριξε φως σε νέα στοιχεία σχετικά με τον μετριαστικό αντίκτυπο της συναισθηματικής διατροφής στη συσχέτιση μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και του ΔΜΣ σε μια νεαρή και μορφωμένη δημογραφική ομάδα (Lazarevich, et al., 2016). Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τους περιορισμούς αυτής της μελέτης, οι οποίοι περιλαμβάνουν την εστίασή της σε μη κλινικό φοιτητικό πληθυσμό και την εξάρτηση από αυτοαναφερόμενα δεδομένα από ερωτηματολόγια. Ως εκ τούτου, είναι επιτακτική ανάγκη η μελλοντική έρευνα να περιλαμβάνει μακροχρόνιες μελέτες για την αξιολόγηση των μόνιμων επιπτώσεων της κατάθλιψης και της συναισθηματικής διατροφής στο σωματικό βάρος (Lazarevich, et al., 2016).

Σε μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από τον Pacheco και τους συνεργάτες του (2021), διερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών διατροφικής συμπεριφοράς και της

σύστασης του σώματος σε 555 νεαρούς ενήλικες από τη Χιλή. Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο TFEQ-R18 και μετρήθηκε το ποσοστό σωματικού λίπους τους. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερες βαθμολογίες στη συναισθηματική διατροφή σε σύγκριση με τους άνδρες. Επιπλέον, η μελέτη εντόπισε μεγαλύτερο κίνδυνο συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής μεταξύ των παχύσαρκων ατόμων, ανεξάρτητα από τη μέθοδο που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της παχυσαρκίας. Αυτή η μελέτη είχε πολλά αξιοσημείωτα πλεονεκτήματα, συμπεριλαμβανομένης της συλλογής εξαιρετικά αξιόπιστων δεδομένων μέσω τυποποιημένων μεθόδων από εκπαιδευμένο προσωπικό σε ένα ακαδημαϊκό ερευνητικό ινστιτούτο διατροφής. Επιπλέον, η σύσταση του σώματος αξιολογήθηκε με ακρίβεια χρησιμοποιώντας απορρόφηση ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DXA). Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωριστούν οι περιορισμοί αυτής της μελέτης, όπως ο συγχρονικός σχεδιασμός της και η εξάρτηση από αυτοαναφερόμενα δεδομένα για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Κατά συνέπεια, συνιστάται περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση των διαχρονικών συσχετισμών μεταξύ της διατροφικής συμπεριφοράς και της σύστασης του σώματος. (Pacheco, et al., 2021).

Μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη σε 400 νεαρούς ενήλικες στο Περού αποκάλυψε ότι η συναισθηματική κατανάλωση φαγητού ήταν πιο διαδεδομένη σε άτομα που ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα, σε αντίθεση με εκείνα που είχαν κανονικό βάρος ή λιποβαρή (Calderón-Asenjo, et al., 2022). Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι συμμετέχοντες σε αυτή τη μελέτη ανέφεραν μόνοι τους τα ανθρωπομετρικά τους δεδομένα αντί να τα υπολογίσουν. Ομοίως, μια μελέτη που διεξήχθη σε Πολωνούς εφήβους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 από τις 21 Ιανουαρίου 2021 έως τις 17 Φεβρουαρίου 2021 διαπίστωσε ότι ένα υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων συμμετεχόντων εμφάνισε συναισθηματικές και πολύ συναισθηματικές διατροφικές συμπεριφορές σε σύγκριση με άλλες ομάδες (Skolmowska, et al. ., 2022). Συγκεκριμένα, οι γυναίκες συμμετέχουσες, τα παχύσαρκα άτομα και όσες παρουσίασαν αύξηση βάρους ήταν ιδιαίτερα ευαίσθητα στη συναισθηματική διατροφή, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για στοχευμένη εκπαίδευση για αυτούς τους ευάλωτους πληθυσμούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτή η μελέτη είχε

περιορισμούς, καθώς βασίστηκε σε μια διαδικτυακή έρευνα με διατομικό σχεδιασμό και χρησιμοποίησε αυτοαναφερόμενα ανθρωπομετρικά δεδομένα για τον υπολογισμό του ΔΜΣ των συμμετεχόντων (Skolmowska, et al., 2022).

## 5.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Ο επιπολασμός της κατάθλιψης είναι σε άνοδο στο γενικό πληθυσμό, παρουσιάζοντας τον εαυτό της ως ένα ποικίλο σύνδρομο. Αυτή η ανησυχητική τάση όχι μόνο αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδης διαβήτης και σταδιακή αύξηση βάρους, αλλά επιβάλλει επίσης σημαντική οικονομική επιβάρυνση και προκαλεί αναπηρία στην κοινωνία. Η κατάθλιψη διακρίνεται από την επαναλαμβανόμενη, έντονη και ακατανίκητη εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων και επιπτώσεων (Willem, et al., 2020).

Η κατάθλιψη εκδηλώνεται με διαφορετικούς τρόπους, ένας από τους οποίους περιλαμβάνει μείωση της όρεξης και επακόλουθη απώλεια βάρους. Ωστόσο, υπάρχει μια άλλη μορφή κατάθλιψης που εμφανίζεται με άτυπα συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της όρεξης και της επακόλουθης αύξησης βάρους. Οι ερευνητές έχουν προτείνει ότι το συναισθηματικό φαγητό μπορεί να χρησιμεύσει ως δείκτης αυτού του άτυπου υποτύπου κατάθλιψης, καθώς μοιράζεται το χαρακτηριστικό της αυξημένης όρεξης ως απάντηση στο στρες (Konttinen, 2020).

Η έρευνα που διεξήχθη από τον van Strien και τους συνεργάτες του (2016) έδειξε μια σαφή σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και της αύξησης της συναισθηματικής διατροφής. Ομοίως, ο Braden και οι συνεργάτες του (2018) διεξήγαγαν μια συγχρονική μελέτη που εξέτασε τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που σχετίζονται με το φαγητό ως απάντηση σε καταθλιπτικά συμπτώματα, άγχος/θυμό, πλήξη και θετικά συναισθήματα. Αυτή η μελέτη περιελάμβανε 189 συμμετέχοντες και χρησιμοποίησε τη λίστα ελέγχου συμπτωμάτων-90-αναθεωρημένη (SCL-90) για να αξιολογήσει ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών συμπτωμάτων. Το ερωτηματολόγιο εξέτασης

διαταραχών πρόσληψης τροφής (EDE-Q) χρησιμοποιήθηκε για τη διάγνωση των διατροφικών διαταραχών, ενώ το DERS, ένα μέτρο αυτό-αναφοράς σχεδιασμένο για την αξιολόγηση των δυσκολιών στη ρύθμιση των συναισθημάτων, χρησιμοποιήθηκε επίσης. Επιπλέον, η Short Form Health Survey (SF-12) χορηγήθηκε για την αξιολόγηση της γενικής σωματικής υγείας (Braden, et al., 2018). Μεταξύ των ενηλίκων που πάσχουν από παχυσαρκία, η κατανάλωση τροφής που προκαλείται από κατάθλιψη, άγχος/θυμό και πλήξη βρέθηκε να σχετίζεται με φτωχότερη ψυχολογική ευεξία, πιο σοβαρά συμπτώματα διατροφικής διαταραχής και μεγαλύτερες επιπλοκές στη ρύθμιση των συναισθημάτων. Είναι ενδιαφέρον ότι το φαγητό ως απόκριση σε θετικά συναισθήματα δεν απέφερε αρνητικά αποτελέσματα (Braden, et al., 2018). Επιπλέον, η χειρότερη αυτοαναφερόμενη σωματική υγεία δεν συνδέθηκε με καμία μορφή συναισθηματικής διατροφής. Ενώ επί του παρόντος υπάρχει εστίαση στο φαγητό ως αποτέλεσμα θετικών συναισθημάτων, φαίνεται ότι η κατανάλωση τροφής που οδηγείται από αρνητικά συναισθήματα συνδέεται στενότερα με ψυχολογικές επιπλοκές (Braden, et al., 2018). Το μοναδικό μοτίβο συσχετισμών που προέκυψε από τη μελέτη υποστηρίζει περαιτέρω την ιδέα ότι το συναισθηματικό φαγητό πρέπει να θεωρείται ως ένα πολυδιάστατο χαρακτηριστικό. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τους περιορισμούς της μελέτης, συμπεριλαμβανομένου του διατομεακού σχεδιασμού και της εξάρτησης από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, τα οποία είναι επιρρεπή σε μεροληψία. Επιπλέον, διεξήχθησαν πολλαπλές αναλύσεις και χρησιμοποιήθηκε δοκιμή Bonferroni για τον προσδιορισμό της σημασίας σε πολυπαραγοντικές αναλύσεις. Παρόλα αυτά, η πιθανότητα σφάλματος Τύπου I παρέμεινε, ιδιαίτερα στις συσχετιστικές και διερευνητικές αναλύσεις. Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί ότι η μελέτη περιελάμβανε ένα γενικό δείγμα παχύσαρκων ενηλίκων, το οποίο μπορεί να μην αντιπροσωπεύει με ακρίβεια συναισθηματικά άτομα που δεν είναι υπέρβαρα ή άτομα που αναζητούν θεραπεία (Braden, et al., 2018). Τα συλλογικά αποτελέσματα αυτών των μελετών δείχνουν ότι διάφορες μέθοδοι ρύθμισης των συναισθημάτων μπορεί να έχουν ισχυρότερη συσχέτιση με συγκεκριμένες μορφές συναισθηματικής διατροφής. Ως αποτέλεσμα, οι μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν στην

αξιολόγηση του εάν οι θεραπευτικές παρεμβάσεις θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα και να εκπαιδεύουν τα άτομα σε συγκεκριμένες στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων με βάση τα συγκεκριμένα πρότυπα συναισθηματικής διατροφής τους (Braden, et al., 2018).

Διεξάγοντας μια συγχρονική μελέτη, οι Hsu και Forestell (2021) διερεύνησαν τον αντίκτυπο της επίγνωσης των χαρακτηριστικών στη σχέση μεταξύ ψυχολογικής δυσφορίας και συναισθηματικής τροφής. Στη μελέτη συμμετείχαν 248 ενήλικες που συμπλήρωσαν το Inventory of Depression and Anxiety Symptoms (IDAS), το Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) και το TFEQ-R18. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν μια θετική συσχέτιση μεταξύ των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους και της συναισθηματικής διατροφής. Επιπλέον, η μελέτη διαπίστωσε ότι το χαρακτηριστικό της «μη κρίσης» έπαιξε μετριαστικό ρόλο στη σχέση μεταξύ κατάθλιψης και συναισθηματικής διατροφής (Hsu & Forestell, 2021). Τα δυνατά σημεία αυτής της έρευνας περιελάμβαναν το ποικίλο δείγμα και την εξερεύνηση νέων πτυχών σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ κατάθλιψης και συναισθηματικής διατροφής. Ωστόσο, οι περιορισμοί της μελέτης περιελάμβαναν την εξάρτηση από δεδομένα αυτοαναφοράς και τη χρήση διατομεακού σχεδιασμού.

Στη μελέτη τους, ο Paans και οι συνεργάτες του (2019) διερεύνησαν τις συνδέσεις μεταξύ των υποκλινικών καταθλιπτικών συμπτωμάτων, του προηγούμενου ιστορικού μείζονος κατάθλιψης, της σοβαρότητας της κατάθλιψης και της διατροφικής συμπεριφοράς. Συνολικά 990 υπέρβαροι ή παχύσαρκοι συμμετέχοντες συμμετείχαν στη μελέτη, συμπληρώνοντας το DEBQ, το Inventory of Depressive Symptomatology-Self Report (IDS-SR) 30 στοιχείων και ένα ερωτηματολόγιο ημιποσοτικής συχνότητας τροφής (FFQ). Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι τα άτομα με ιστορικό μείζονος κατάθλιψης και συμπτώματα υποσυνδρομικής κατάθλιψης εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής διατροφής (Paans, et al., 2019). Επιπλέον, υπήρχε ισχυρότερη συσχέτιση μεταξύ αυξημένων συμπτωμάτων κατάθλιψης και συναισθηματικής τροφής. Αυτή η έρευνα παρείχε πολύτιμες γνώσεις για τη σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών, ενώ ενσωμάτωσε επίσης αντικειμενικές μετρήσεις του σωματικού

βάρους και ύψους για να διασφαλιστεί η ακρίβεια. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο διατομεακός σχεδιασμός της μελέτης περιορίζει την ικανότητα εξαγωγής αιτιωδών συμπερασμάτων. Επιπλέον, το δείγμα αποτελούνταν από άτομα με υψηλό ΔΜΣ και υποσυνδρομικά καταθλιπτικά συμπτώματα, γεγονός που καθιστά δύσκολη τη γενίκευση αυτών των ευρημάτων σε άλλους πληθυσμούς. Τέλος, η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς μπορεί να έχει εισαγάγει μια πιθανή προκατάληψη προς την υποαναφορά.

Η έρευνα που διεξήχθη από τον Willem και τους συνεργάτες του (2020) εξέτασε τις συνδέσεις μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής, της κατάθλιψης, του άγχους και της δυσρύθμισης των συναισθημάτων σε ενήλικες που ταξινομήθηκαν ως παχύσαρκοι. Για να αξιολογήσουν αυτές τις μεταβλητές, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο DEBQ, BDI-SF και Cognitive Emotion Regulation. Τα αποτελέσματα της μελέτης ρίχνουν φως στην επίδραση της σοβαρότητας της παχυσαρκίας στη συναισθηματική δυσλειτουργία, το άγχος και την κατάθλιψη (Willem, et al., 2020). Συγκεκριμένα, η μελέτη αποκάλυψε μια άμεση συσχέτιση μεταξύ της απορρύθμισης του συναισθήματος και της αυξημένης συναισθηματικής διατροφής σε άτομα με σοβαρή παχυσαρκία, ενώ μια πιο έμμεση συσχέτιση παρατηρήθηκε σε άτομα με μέτρια παχυσαρκία. Αυτή η μελέτη παρείχε πολύτιμες γνώσεις, υποδεικνύοντας ότι οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στη δυσρύθμιση των συναισθημάτων θα μπορούσαν να ωφελήσουν αποτελεσματικά τους παχύσαρκους ασθενείς (Willem, et al., 2020). Επιπλέον, η μείωση της απορρύθμισης των συναισθημάτων, καθώς και της σχετιζόμενης κατάθλιψης και του άγχους, μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό της αύξησης βάρους και στην προώθηση της διατήρησης βάρους σε αυτόν τον πληθυσμό. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η μελέτη είχε ορισμένους περιορισμούς. Η μελέτη είχε αρκετούς αξιοσημείωτους περιορισμούς, συμπεριλαμβανομένης της εξάρτησης από αυτοαναφερόμενα δεδομένα, τη χρήση ενός συγχρονικού σχεδιασμού και τον αποκλεισμό ορισμένων αρνητικών συναισθημάτων. Προχωρώντας προς τα εμπρός, θα ήταν πολύτιμο για μελλοντική έρευνα να διερευνηθεί εάν οι παράγοντες που κρύβονται πίσω από τη συναισθηματική διατροφή διαφέρουν μεταξύ των ατόμων με μέτρια παχυσαρκία και εκείνων με

σοβαρή παχυσαρκία, και εάν αυτοί οι παράγοντες σχετίζονται με τον βαθμό της παχυσαρκίας (Willem, et al., 2020). .

Σε μια συγχρονική μελέτη που διεξήχθη από τους Calderón-Asenjo και συνεργάτες (2022), μια ομάδα 400 ενηλίκων εξετάστηκε για να προσδιοριστεί ο αντίκτυπος της αρνητικής συναισθηματικής διατροφής στα συμπτώματα της κατάθλιψης. Τα ευρήματα αποκάλυψαν μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αρνητικής συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής και της αυξημένης επικράτησης συμπτωμάτων κατάθλιψης. Οι συμμετέχοντες που συμμετείχαν σε αυτή τη διατροφική συμπεριφορά ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης σε σύγκριση με εκείνους που δεν εμφάνιζαν τέτοιες τάσεις (Calderón-Asenjo, et al., 2022). Η αξιολόγηση της συμπτωματολογίας της κατάθλιψης πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας την κλίμακα Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2).

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, μια συγχρονική μελέτη που διεξήχθη σε Τούρκους ενήλικες εξέτασε τον επιπολασμό και τους δείκτες της κατάθλιψης, του άγχους, των επιπέδων στρες και των συναισθηματικών διατροφικών συμπεριφορών (Kaner, et al., 2022). Τα δεδομένα για αυτήν τη μελέτη συλλέχθηκαν από τον Δεκέμβριο του 2020 έως τον Απρίλιο του 2021 χρησιμοποιώντας το λογισμικό έρευνας ιστού Google Forms και το DASS42, ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι ένα στα τρία άτομα παρουσίασε μέτρια έως σοβαρή αντιληπτή DAS κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Σημειωτέον, το συναισθηματικό φαγητό έδειξε σημαντική συσχέτιση με το αντιληπτό DAS. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μελέτη είχε περιορισμούς, συμπεριλαμβανομένου του εγκάρσιου σχεδιασμού της και της έλλειψης διαχρονικής παρακολούθησης. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αποφεύγουμε να αποδίδουμε αποκλειστικά αυτά τα ευρήματα στην πανδημία, καθώς η συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων πριν από την πανδημία ήταν άγνωστη. Δεδομένου του τεράστιου μεγέθους της Τουρκίας και της περιορισμένης πρόσβασης στο Διαδίκτυο σε ορισμένες περιοχές,

θα πρέπει να δίνεται προσοχή κατά τη γενίκευση αυτών των ευρημάτων σε ολόκληρο τον τουρκικό πληθυσμό (Kaner, et al., 2022).

Οι Barcin-Güzeldere και Devrim-Lanpir (2022) εξέτασαν το αντιληπτό άγχος και τις συναισθηματικές διατροφικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια της μερικής καραντίνας της πανδημίας COVID-19 μεταξύ Ιουνίου και Σεπτεμβρίου 2020 με βάση τα επίπεδα ΔΜΣ σε υγιείς ενήλικες. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από τέσσερα μέρη, συμπεριλαμβανομένων 11 ερωτήσεων σχετικά με δημογραφικές μεταβλητές και 11 ερωτήσεων που εξέταζαν τις διατροφικές συμπεριφορές, το PSS-14 και το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικού Καταναλωτή. Τα αποτελέσματά τους υποστήριξαν στοιχεία ότι τα άτομα με αυξημένο ΔΜΣ ήταν πιο επιρρεπή στη συναισθηματική διατροφή. Οι βαθμολογίες EEQ και PSS-14 των γυναικών ήταν σημαντικά υψηλότερες σε σύγκριση με τους άνδρες και οι παχύσαρκοι συμμετέχοντες κατανάλωναν ζαχαρούχα και ανθρακούχα ποτά δύο φορές περισσότερο από τους άλλους συμμετέχοντες. Ωστόσο, τα κύρια μειονεκτήματα της έρευνας ήταν τα δεδομένα που αναφέρθηκαν από τον ίδιο τον εαυτό και η έλλειψη ισορροπίας στην κατανομή των φύλων (Barcin-Güzeldere & Devrim-Lanpir, 2022).

### **5.3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ**

Η συσχέτιση μεταξύ του στρες και της πιθανότητας εμφάνισης χρόνιων παθήσεων υγείας, καθώς και η επιτάχυνση της εξέλιξης της νόσου, είναι μια άμεση εκδήλωση του στρες. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου τετάρτου αιώνα, η παγκόσμια αναγνώριση της σύνδεσης μεταξύ του στρες και των διατροφικών συνηθειών έχει αυξηθεί σημαντικά, με πολυάριθμες μελέτες που καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ του στρες και των αλλαγών στην πρόσληψη τροφής από ενήλικες (Hill, et al., 2022).

Η κατανάλωση φαγητού με γνώμονα το στρες χαρακτηρίζεται από κλιμακούμενη κατανάλωση υψηλής ενέργειας, εξαιρετικά ευχάριστης τροφής ως μηχανισμού διαχείρισης του στρες.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους θα μπορούσε να συμβεί αυτό το αποτέλεσμα. Αξίζει να σημειωθεί ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει την όρεξη τόσο με φυσιολογικά όσο και με



ψυχολογικά μέσα. Αντίθετα, η χαλάρωση μπορεί να έχει παρόμοια επίδραση και στις δύο όψεις (Masih, et al., 2017). Ωστόσο, το επίκεντρο της έρευνας ήταν κυρίως η διαταραχή των βιοσυμπεριφορικών αντιδράσεων στην πρόσληψη τροφής σε περιόδους στρες, λόγω των πιθανών μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της στη σωματική υγεία.

Σε μια συγχρονική μελέτη που διεξήχθη από τον Carpio-Arias και τους συνεργάτες του (2022), διερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ του αντιληπτού στρες και της συναισθηματικής διατροφής μεταξύ 2333 ενηλίκων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 από τον Ιανουάριο έως τον Μάρτιο του 2021. Η αξιολόγηση της συναισθηματικής διατροφής πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίου, ενώ το αντιληπτό στρες μετρήθηκε με τη χρήση της κλίμακας αντιληπτού στρες. Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι τα άτομα που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αντιληπτού στρες είχαν μεγαλύτερη τάση να συμμετέχουν σε συναισθηματική διατροφή. Επιπλέον, η μελέτη πρότεινε ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο αύξησης βάρους (Carpio-Arias, et al., 2022).

Στη μελέτη τους, οι Finch και Tomiyama (2015) στόχευσαν να διερευνήσουν την πιθανή μετριαστική επίδραση της ευκολίας διατροφής στη σχέση μεταξύ των ανεπιθύμητων συμβάντων της ζωής και του αντιλαμβανόμενου ψυχολογικού στρες σε νεαρές ενήλικες γυναίκες. Επιπλέον, διερεύνησαν εάν τα συμπτώματα κατάθλιψης έπαιξαν ρόλο σε αυτή τη συσχέτιση. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ερωτηματολόγια για να συλλέξουν δεδομένα σχετικά με ανεπιθύμητα συμβάντα στη ζωή, το αντιληπτό άγχος, την άνετη διατροφή και τα συμπτώματα κατάθλιψης από ένα δείγμα 2379 συμμετεχόντων. Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι η άνετη κατανάλωση φαινόταν να μετριάσει το αντιληπτό άγχος, αλλά μόνο σε άτομα που δεν εμφάνιζαν υψηλά επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Finch & Tomiyama, 2015). Είναι σημαντικό, ωστόσο, να σημειωθεί ότι η μελέτη είχε ορισμένους περιορισμούς, συμπεριλαμβανομένης της εξάρτησης από αυτοαναφερόμενα δεδομένα και του αποκλεισμού των ανδρών συμμετεχόντων. Ωστόσο, αυτή η μελέτη σημείωσε σημαντική συνεισφορά καθώς ήταν η πρώτη που εξέτασε τις πιθανές επιπτώσεις

του φαγητού άνεσης στην υγεία του πληθυσμού και την απόκρισή του στους φυσικούς στρεσογόνους παράγοντες (Finch & Tomiyama, 2015).

Σε μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από τον Guerrini-Usubini και τους συνεργάτες του (2023), διερευνήθηκε ο αντίκτυπος της απορρύθμισης των συναισθημάτων στη συναισθηματική διατροφή, την ψυχολογική δυσφορία και τον ΔΜΣ σε νεαρούς ενήλικες που διαμένουν στην Ιταλία. Για να αξιολογήσουν τη δυσρύθμιση των συναισθημάτων, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο DERS, ενώ η ψυχολογική δυσφορία αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο DASS-21. Το ερωτηματολόγιο DEBQ-EE χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση της συναισθηματικής διατροφής (Guerrini-Usubini, et al., 2023). Τα ευρήματα της μελέτης αποκάλυψαν ότι η συναισθηματική κατανάλωση όχι μόνο είχε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογική ευεξία, αλλά είχε και σωματικές επιπτώσεις, καθώς συσχετίστηκε με αυξημένη κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια και υψηλότερο ΔΜΣ. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μελέτη είχε ορισμένους περιορισμούς, όπως ο εγκάρσιος σχεδιασμός της, η χρήση ενός βολικού δείγματος που αποτελείται αποκλειστικά από νεαρούς ενήλικες, η απουσία κλινικών οργάνων για την αξιολόγηση πιθανών διατροφικών διαταραχών μεταξύ των συμμετεχόντων και η εξάρτηση από αυτοαναφερόμενα δεδομένα. Κατά συνέπεια, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση εναλλακτικών προσεγγίσεων μέτρησης και την επικύρωση αυτών των ευρημάτων σε διαφορετικές υποκατηγορίες (Guerrini-Usubini, et al., 2023).

Σε μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από τους Klatzkin και συνεργάτες (2019), εξετάστηκε ο αντίκτυπος του αντιληπτού στρες στη ζωή και του γνωστικού περιορισμού στη συμπεριφορά του σνακ σε περιόδους στρες. Η μελέτη επικεντρώθηκε σε μια ομάδα 43 γυναικών και μέτρησε διάφορους παράγοντες, όπως συμπτώματα κατάθλιψης, υπερφαγία, συναισθηματική διατροφή, γνωστικό περιορισμό και ΔΜΣ. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι το αντιληπτό άγχος της ζωής ενίσχυσε τις αρνητικές επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων που προκαλούνται από το στρες στην υπερφαγία, κάτι που θα μπορούσε να αποδοθεί σε μεγαλύτερη μείωση των αρνητικών

συναισθημάτων που προκαλούνται από το στρες κατά τη διάρκεια του σνακ. Ένα αξιοσημείωτο πλεονέκτημα της μελέτης ήταν οι καλά σχεδιασμένες αναλύσεις της (Klatzkin, et al., 2019). Ωστόσο, υπήρχαν επίσης περιορισμοί, όπως η έλλειψη διαφορετικότητας στο δείγμα και ένα στενό εύρος τιμών ΔΜΣ. Ως εκ τούτου, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την καλύτερη κατανόηση του τρόπου αντιμετώπισης των κλινικών αναγκών ατόμων που βιώνουν παρατεταμένο ή αντιλαμβανόμενο στρες ζωής και λαμβάνουν επίσης φάρμακα για ανησυχίες που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 από τον Ιανουάριο έως τον Φεβρουάριο του 2021, μια μελέτη που διεξήχθη από τους Modrzejewska et al. (2021) είχε ως στόχο να διερευνήσει τα διατροφικά κίνητρα και τους παράγοντες που σχετίζονται με τη συναισθηματική υπερφαγία μεταξύ των Πολωνών ενηλίκων. Για τη συλλογή δεδομένων, οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν διάφορες έρευνες, συμπεριλαμβανομένης της Έρευνας για το Κίνητρο Διατροφής, το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Υπερφαγίας, μια μέτρηση του άγχους που σχετίζεται με τον COVID-19 και μια κοινωνικοδημογραφική έρευνα. Τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι η υπερκατανάλωση τροφής χρησίμευε ως μηχανισμός αντιμετώπισης για τα άτομα που αντιμετωπίζουν την καραντίνα και τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλεί η πανδημία (Modrzejewska, et al., 2021). Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωριστούν οι περιορισμοί της μελέτης, όπως ο διατομεακός σχεδιασμός της και η εξάρτηση από αυτοαναφερόμενα δεδομένα. Επιπλέον, η αξιολόγηση του άγχους που σχετίζεται με τον COVID-19 βασίστηκε σε μία μόνο ερώτηση και το δείγμα αποτελούνταν από συμμετέχοντες που στρατολογήθηκαν μέσω δειγματοληψίας ευκολίας. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εξετάσει το ενδεχόμενο ανάλυσης δεδομένων με βάση ηλικιακές ομάδες, παράγοντες τρόπου ζωής, πληρέστερες πληροφορίες για τις συνθήκες του COVID-19, πρόσθετα διατροφικά κίνητρα και τη σχέση μεταξύ του στρες που σχετίζεται με τον COVID-19 και άλλων μεταβλητών. Επιπλέον, η συχνή υιοθέτηση αυτού του προτύπου διατροφής μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να γίνει ο πρωταρχικός μηχανισμός για την ενεργοποίηση καταστάσεων στρες (Modrzejewska, et al., 2021).

Κατά την αρχική περίοδο αποκλεισμού στην Πορτογαλία (18 Μαρτίου έως 3 Μαΐου 2020), μια ομάδα 254 ενηλίκων της κοινότητας συμμετείχε σε μια μελέτη που διερεύνησε τη σύνδεση μεταξύ του ψυχοκοινωνικού αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 και των διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών (Ramalho, et al., 2022). Μία εβδομάδα μετά το υποχρεωτικό lockdown 46 ημερών, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που μετρούσαν διάφορους παράγοντες, όπως τη διατροφική συμπεριφορά, την επίδραση του κορωνοϊού, την κατάθλιψη, τα επίπεδα άγχους και στρες και τη συναισθηματική διατροφή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η σχέση μεταξύ των ψυχολογικών επιπτώσεων του COVID-19 και των διατροφικών διαταραχών (συγκεκριμένα συναισθηματική και υπερφαγία) συνδέθηκε πιο έντονα με την ψυχολογική δυσφορία που βιώθηκε κατά τη διάρκεια του αρχικού lockdown (κατάθλιψη, άγχος και στρες) (Ramalho, et al., 2022). Συγκεκριμένα, η κύρια δύναμη της μελέτης έγκειται στην ικανότητά της να παρέχει νέες γνώσεις σχετικά με τις πρώιμες επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στη διατροφική συμπεριφορά στην Πορτογαλία.

Η κατανάλωση απλών σακχάρων έχει συνδεθεί με τη συναισθηματική διατροφή. Μια ολοκληρωμένη έρευνα που διεξήχθη κατά τη διάρκεια του lockdown COVID-19, στην οποία συμμετείχε σημαντικός πληθυσμός ( $n = 24.968$ ), εξέτασε τη συχνότητα της συναισθηματικής τροφής και τη συσχέτισή της με το στρες και την ψυχολογική δυσφορία. Τα ευρήματα έδειξαν ότι τα άτομα που βίωναν ψυχολογική δυσφορία ήταν πιο πιθανό να εμπλέκονται σε συναισθηματική διατροφή και να καταναλώνουν υψηλότερες ποσότητες ζαχαρούχων τροφίμων και ποτών (Bemarian, et al., 2020). Μεταξύ των συμμετεχόντων, το 54% ανέφερε ότι ασχολείται με συναισθηματική διατροφή, με τις γυναίκες να είναι σημαντικά πιο επιρρεπείς σε αυτή τη συμπεριφορά. Η μελέτη διεξήχθη μεταξύ 15 Απριλίου και 30 Απριλίου, μετά από περίπου έξι εβδομάδες παρεμβάσεων με στόχο την αντιμετώπιση του αρχικού κύματος της πανδημίας COVID-19. Το αξιοσημείωτο πλεονέκτημα της μελέτης έγκειται στο μεγάλο μέγεθος του δείγματός της, ενώ οι περιορισμοί της περιλαμβάνουν τον διατομικό σχεδιασμό και την εξάρτηση από αυτοαναφερόμενα δεδομένα (Bemarian, et al., 2020).

Η εμφάνιση αρνητικής συναισθηματικής κατανάλωσης φαγητού βρέθηκε να είναι υψηλότερη μεταξύ των ενηλίκων με συμπτώματα άγχους σε σύγκριση με αυτούς χωρίς συμπτώματα άγχους, σύμφωνα με τους Calderón-Asenjo et al. (2022). Η παρουσία συμπτωμάτων άγχους αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας την κλίμακα γενικευμένης αγχώδους διαταραχής (GAD-2), ένα κρίσιμο εργαλείο για τη διάγνωση του άγχους. Ομοίως, οι Kaner et al. (2022) ανακάλυψε μια συσχέτιση μεταξύ της αρνητικής συναισθηματικής κατανάλωσης και των συμπτωμάτων άγχους και στρες, τα οποία αξιολογήθηκαν χρησιμοποιώντας την κλίμακα κατάθλιψης, άγχους, στρες (DASS-42) κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Μεταξύ 15 Φεβρουαρίου και 30 Απριλίου 2021, πραγματοποιήθηκε μια συγχρονική διαδικτυακή μελέτη στην Τουρκία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (Güner & Aydın, 2022). Η μελέτη αποκάλυψε ότι η αυξημένη συναισθηματική κατανάλωση οδήγησε σε αύξηση των συναισθημάτων ανικανότητας και υποταγής, καθώς και σε αυξημένο άγχος που σχετίζεται με τον κορωνοϊό, ενώ η αυτοπεποίθηση μειώθηκε. Παράγοντες όπως ο ΔΜΣ, οι αλλαγές στο βάρος κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η ηλικία, η αυτοαποτελεσματικότητα στη διαχείριση του στρες και οι βαθμολογίες που υποδεικνύουν την τάση προς την αδυναμία αντιπροσώπευαν το 30,8% του συναισθηματικού φαγητού. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μελέτη είχε ορισμένους περιορισμούς. Ένας από αυτούς τους περιορισμούς ήταν η εξάρτηση σε δεδομένα που αναφέρθηκαν από τους ίδιους τους συμμετέχοντες και ο διατομεακός σχεδιασμός της μελέτης δεν επέτρεψε τον καθορισμό της αιτιότητας (Güner & Aydın, 2022).

#### **5.4 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΟΤΙΒΑ**

Οι ανθυγιεινές διατροφικές παρορμήσεις, που χαρακτηρίζονται από την κατανάλωση εξαιρετικά εύγευστων, πυκνών θερμίδων τροφών πλούσιων σε λιπαρά και ζάχαρη, έχουν συνδεθεί με τη συναισθηματική διατροφή. Αυτή η συμπεριφορά έχει παρατηρηθεί τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες σε διαφορετικά στάδια της ζωής. Η επιρροή τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών συναισθημάτων στις επιλογές τροφίμων, τις αγορές και την πρόσληψη είναι σημαντική (Fuente

González, et al., 2022). Καταστάσεις ή γεγονότα στην καθημερινή ρουτίνα συχνά προκαλούν διατροφικές αλλαγές που συνεπάγονται αυξημένη κατανάλωση φτωχών διατροφικά τροφίμων. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτές οι τροφές μπορεί να αντικαταστήσουν τα κανονικά γεύματα, και τελικά να γίνουν μέρος της καθημερινής διατροφής των ατόμων (Dakanalis, et al., 2023).

Σε μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη από τους Betancourt-Núñez και συνεργάτες (2022), η σχέση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και συγκεκριμένων διατροφικών προτύπων εξετάστηκε σε άτομα με και χωρίς παχυσαρκία. Οι ερευνητές αξιολόγησαν τις συναισθηματικές διατροφικές και διατροφικές συνήθειες και ανακάλυψαν ότι τα άτομα με κοιλιακή παχυσαρκία που ασχολούνται με συναισθηματική διατροφή τείνουν να τηρούν πιο έντονα ένα διατροφικό πρότυπο που χαρακτηρίζεται από συχνή κατανάλωση σνακ και γρήγορου φαγητού. Η αξιοσημείωτη δύναμη της μελέτης έγκειται στη χρήση ενός επικυρωμένου ημιποσοτικού ερωτηματολογίου συχνότητας τροφίμων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τους περιορισμούς της μελέτης, οι οποίοι περιλαμβάνουν τον εγκάρσιο σχεδιασμό της και την πιθανότητα υποαναφοράς. Ως αποτέλεσμα, θα πρέπει να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα κατά την περίοδο μετά την πανδημία για να ληφθούν υπόψη πιθανές τροποποιήσεις στα συναισθήματα και στα διατροφικά πρότυπα (Betancourt-Núñez et al., 2022).

Ο Carlos και οι συνεργάτες του (2020) διεξήγαγαν μια μελέτη για να αξιολογήσουν τις διατροφικές συνήθειες, την κατανάλωση αλκοόλ, τα συναισθηματικά επίπεδα διατροφής και το στρες (και κατάσταση και χαρακτηριστικό) των φοιτητών φυσικοθεραπείας, ψυχολογίας και νοσηλευτικής. Για τη συλλογή δεδομένων, οι συμμετέχοντες έλαβαν τις αξιολογήσεις KIDMED, AUDIT, STAI και EEQ. Τα αποτελέσματα της μελέτης αποκάλυψαν ότι μόλις το 15,5% των φοιτητών ακολούθησε τη μεσογειακή διατροφή, ενώ αξιοσημείωτα ποσοστά φοιτητών ανέφεραν ότι εμπλέκονται σε συναισθηματική διατροφή (29%) και βίωναν στρες (23,6%) (Carlos et al., 2020). Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μελέτη είχε ορισμένους περιορισμούς. Πρώτον, θα έπρεπε να είχε

συμπεριληφθεί ένα πιο ποικιλόμορφο και αντιπροσωπευτικό δείγμα και, δεύτερον, θα ήταν ωφέλιμο να συγκριθούν τα ευρήματα με μαθητές από κλάδους που δεν ανήκουν στον τομέα της υγείας. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να δώσει προτεραιότητα στην ανάπτυξη και εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων που στοχεύουν στην προώθηση υγιεινών συμπεριφορών μεταξύ των φοιτητών πανεπιστημίου.

Στη μελέτη τους, οι Madali et al. (2021) εξέτασε την εμφάνιση συναισθηματικής διατροφής μεταξύ ατόμων στην Τουρκία εν μέσω της κρίσης COVID-19 χρησιμοποιώντας το EES. Τα ευρήματα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες αποκάλυψαν ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν αύξηση στην κατανάλωση θρεπτικών επιλογών όπως φρέσκα προϊόντα, τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως αυγά, γάλα και κόκκινο κρέας. Αντίθετα, παρατηρήθηκε μείωση στην κατανάλωση ανθυγιεινών σνακ όπως μπισκότα, πατατάκια και σοκολάτες, καθώς και τροφές πλούσιων σε υδατάνθρακες όπως αρτοσκευάσματα, σιροπιαστά επιδόρπια και ψωμί. Αυτή η αλλαγή στις διατροφικές επιλογές μπορεί να αποδοθεί στη διαθεσιμότητα άφθονων φρέσκων φρούτων και λαχανικών.

Σε μια πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη στην Ιταλία από τους Buja et al. (2022), εστίασε στην εξέταση των συνδέσεων μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και των χαρακτηριστικών συμπεριφοράς σε παιδιά ηλικίας 8 έως 9 ετών. Τα ευρήματα της μελέτης υποστήριξαν προηγούμενα στοιχεία που έδειχναν ότι η ισχυρότερη τήρηση της μεσογειακής διατροφής συνδέθηκε με μειωμένη πιθανότητα συναισθηματικής υποφαγίας. Ωστόσο, δεν βρέθηκε σημαντική σχέση μεταξύ της τήρησης της μεσογειακής διατροφής και της συναισθηματικής υπερφαγίας. Αυτό υποδηλώνει ότι η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, όπως η μεσογειακή διατροφή, μπορεί να συμβάλει στη θετική στάση της οικογένειας απέναντι στα τρόφιμα. Επιπλέον, τα παιδιά που διατηρούν μια υγιεινή διατροφή μπορεί να έχουν μεγαλύτερη τάση να χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων, αποφεύγοντας έτσι τον κίνδυνο συναισθηματικού υποσιτισμού. Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ωστόσο, ότι ο ερευνητικός σχεδιασμός που χρησιμοποιήθηκε σε αυτή τη μελέτη

δεν καθιέρωσε καμία αιτιώδη σχέση για τις παρατηρούμενες συσχετίσεις. Επιπλέον, η ακρίβεια της μελέτης μπορεί να έχει επηρεαστεί από τα χαμηλά ποσοστά συμμετοχής και το μικρό μέγεθος δείγματος (Buja et al., 2022).

### **5.5 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ**

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, υπολογίζεται ότι περίπου το 5% των νεαρών ατόμων επηρεάζεται από σοβαρή παχυσαρκία, καθιστώντας την την πιο ταχέως αναπτυσσόμενη μορφή παχυσαρκίας (Skinner & Skelton, 2014). Οι επιπτώσεις της σοβαρής παχυσαρκίας είναι τεράστιες και περιλαμβάνουν επιζήμιες ψυχοκοινωνικές και σωματικές συνέπειες, μαζί με την πιθανότητα πρόωρης θνησιμότητας. Επιπλέον, μελέτες υποδεικνύουν ότι οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν σοβαρή παχυσαρκία μπορεί να αντιμετωπίζουν μεγαλύτερη ευαισθησία σε ψυχολογική δυσφορία, συμπεριλαμβανομένου του άγχους και της κατάθλιψης, σε σύγκριση με τους ομολόγους τους με ηπιότερες διαγνώσεις παχυσαρκίας (Kubzansky, et al., 2012).

Η σοβαρή παχυσαρκία όχι μόνο εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία αλλά επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη συνολική ποιότητα ζωής του ατόμου. Αυτή η επίδραση μπορεί να παρατηρηθεί σε σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές πτυχές της λειτουργίας. Εκτεταμένη έρευνα έχει καταδείξει τη σημαντική αρνητική επίδραση της παχυσαρκίας στην ποιότητα ζωής (Buttitta, et al., 2014). Ιδιαίτερα για τους εφήβους με σοβαρή παχυσαρκία, η αυτοαναφερόμενη ποιότητα ζωής βρέθηκε να είναι χειρότερη σε σύγκριση με εκείνους με χαμηλότερα επίπεδα παχυσαρκίας ή υπέρβαρους, ακόμη και συγκρίσιμη με τους εφήβους που μάχονται με τον καρκίνο, ενώ είναι σημαντικά χαμηλότερη από αυτή των υγιών εφήβων. Είναι ενδιαφέρον ότι η επίδραση του βάρους στην ποιότητα ζωής φαίνεται να είναι συνεπής μεταξύ των σοβαρά παχύσαρκων εφήβων, ανεξάρτητα από το αν ακολουθούν βariatρική χειρουργική επέμβαση ή υποβάλλονται σε συμπεριφορική θεραπεία (Modi, et al., 2008).

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η σοβαρή παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής κάποιου. Μία από τις κύριες συνέπειες είναι η πίεση που ασκεί στη σωματική



ευεξία, καθιστώντας τις απλές εργασίες δύσκολες λόγω της δύσπνοιας, του πόνου στις αρθρώσεις, της έλλειψης ενέργειας και της περιορισμένης κινητικότητας. Αυτοί οι φυσικοί περιορισμοί συνδέονται στενά με μια μειωμένη ποιότητα ζωής (Zeller, et al., 2015). Επιπλέον, η εκτίμηση για το σώμα και η αυτοαντίληψη διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στον καθορισμό της ποιότητας ζωής, ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρών ατόμων που αντιμετωπίζουν την παχυσαρκία και τη σοβαρή παχυσαρκία. Επιπλέον, εσωτερικοί παράγοντες όπως τα συμπτώματα κατάθλιψης κατά την παιδική ηλικία έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερη ποιότητα ζωής τόσο σε υπέρβαρα παιδιά όσο και σε εκείνα με σοβαρή παχυσαρκία (Zeller, et al., 2006). Ωστόσο, εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη ολοκληρωμένης έρευνας για άλλους εσωτερικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής σε εφήβους με σοβαρή παχυσαρκία. Ο εντοπισμός και η αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως πολύτιμοι στόχοι παρέμβασης για τη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής.

Οι έφηβοι που αγωνίζονται με την παχυσαρκία μπορεί να αντιμετωπίσουν προκλήσεις στην εκτελεστική λειτουργία και τον έλεγχο των παρορμήσεων, κάτι που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής τους. Αυτή η συσχέτιση μεταξύ της παχυσαρκίας και της μειωμένης ποιότητας ζωής έχει παρατηρηθεί και σε άλλους παιδιατρικούς πληθυσμούς (Brown & Landgraf, 2010). Μια συγκεκριμένη πτυχή του ελέγχου των παρορμήσεων που συνδέεται στενά με την παχυσαρκία και τις διατροφικές συμπεριφορές είναι γνωστή ως αρνητική επείγουσα ανάγκη. Η αρνητική επείγουσα ανάγκη αναφέρεται στη δυσκολία στον έλεγχο των παρορμήσεων κατά τη διάρκεια αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων. Στους εφήβους, τα υψηλότερα επίπεδα αρνητικής επείγουσας ανάγκης έχουν βρεθεί ότι σχετίζονται με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και σοβαρή παχυσαρκία (Delgado-Rico, et al., 2012). Η αρνητική επείγουσα ανάγκη πυροδοτείται από αρνητικά συναισθήματα, οδηγώντας σε αυξημένη προσοχή στα σημάδια τροφής και αυξημένα αισθήματα πείνας. Οι έφηβοι με σοβαρή παχυσαρκία, ειδικά εκείνοι που αναζητούν βαριατρική χειρουργική επέμβαση, μπορεί να βιώσουν πιο αρνητικά αποτελέσματα σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους. Η συσχέτιση μεταξύ της αρνητικής επείγουσας ανάγκης και της διαταραχής

υπερφαγίας καθώς και του εθισμού στα τρόφιμα έχει τεκμηριωθεί σε μελέτες που αφορούσαν ενήλικες (Wolz, et al., 2017). Παρόλα αυτά, η εξέταση αυτών των συνδέσεων σε εφήβους, και συγκεκριμένα σε αυτούς με σοβαρή παχυσαρκία, παραμένει ανεξερεύνητη.

Στο πλαίσιο της θεραπείας διαχείρισης βάρους, η συναισθηματική διατροφή αναδεικνύεται ως ένας σημαντικός ενδοπροσωπικός παράγοντας που είναι πιο διαδεδομένος μεταξύ των εφήβων με παχυσαρκία σε σύγκριση με τους ομολόγους τους που δεν αναζητούν θεραπεία. Αυτή η συμπεριφορά συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα, αρνητική επείγουσα ανάγκη και προκλήσεις στον έλεγχο των παρορμήσεων τροφής (Jasinka, et al., 2012). Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι έφηβοι με παχυσαρκία που ασχολούνται με συναισθηματική διατροφή μπορεί να συναντήσουν συγκεκριμένα εμπόδια στη ρύθμιση των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους, ειδικά όταν έρχονται αντιμέτωποι με αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις. Η παρουσία αρνητικής επείγουσας ανάγκης υπονομεύει περαιτέρω την ικανότητά τους να υιοθετούν πιο υγιεινές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων, συμβάλλοντας έτσι σε αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής διατροφής.

Παρόμοια με το συναισθηματικό φαγητό, ο εθισμός στο φαγητό περιλαμβάνει την κατανάλωση φαγητού χωρίς πείνα ως απάντηση σε συναισθηματικές ενδείξεις ή πόθους. Ωστόσο, ο εθισμός στα τρόφιμα είναι διακριτός στο ότι περιλαμβάνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό για να προκαλέσει μια θετική φυσιολογική απόκριση. Αυτό το φαινόμενο έχει παρατηρηθεί σε εφήβους, ιδιαίτερα σε αυτούς που υποβάλλονται σε θεραπεία για την παχυσαρκία. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι τα υψηλότερα επίπεδα εθισμού στα τρόφιμα σε παχύσαρκους εφήβους συνδέονται με χαμηλότερη ποιότητα ζωής (Tomprkins, et al., 2017). Συγκεκριμένα, ο εθισμός στο φαγητό, όπως και άλλες μορφές εθισμού, μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις λόγω αισθημάτων αμηχανίας ή ενοχής, σωματικής δυσφορίας από την υπερκατανάλωση τροφής και αυτο-αηδίας, τα οποία μπορούν να έχουν επιζήμιο αντίκτυπο στη συνολική ευημερία κάποιου. Αυτές οι διαδικασίες μοιάζουν με το

συναισθηματικό φαγητό, το οποίο συχνά γίνεται κρυφά και μπορεί να οδηγήσει σε σωματική δυσφορία και ντροπή, συμβάλλοντας περαιτέρω σε μειωμένη ποιότητα ζωής (Smith & Robbins, 2013).

## 5.6 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΛΟ

Είναι σημαντικό να αντιμετωπιστούν οι διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά τις ψυχολογικές συσχετίσεις της διατροφής. Ωστόσο, αυτό το έργο είναι αρκετά δύσκολο επειδή, η πλειονότητα των μελετών που διερευνούν τη συναισθηματική διατροφή δεν έχουν συμπεριλάβει άνδρες.

Ένας αριθμός μελετών έχει βρει μεγαλύτερη τάση για τις γυναίκες προς τη συναισθηματική διατροφή σε σύγκριση με τους άνδρες (Macht, 1999), ενώ άλλες δεν έχουν βρει διαφορές (Konttinen, et al., 2010). Επιπλέον, αν και ορισμένες μελέτες διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες καταναλώνουν περισσότερες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά/γλυκά ως απόκριση στο στρες και την αρνητική επίδραση των ανδρών (Konttinen et al., 2010), άλλοι δεν βρήκε διαφορές στον τύπο της τροφής που καταναλώθηκε (Oliver, et al., 2000). Από τις μελέτες που βρήκαν διαφορές, τρεις στις πέντε περιλάμβαναν συμμετέχοντες μέσου βάρους και τρεις περιλάμβαναν μέσους και υπέρβαρους συμμετέχοντες και δύο δεν ανέφεραν δείκτη μάζα σώματος. Έτσι, είναι πιθανό ότι το βάρος μπορεί να επηρεάσει τις συναισθηματικές διατροφικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Δηλαδή, οι υπέρβαροι άνδρες και γυναίκες μπορεί να έχουν μεγαλύτερη τάση να τρώνε συναισθηματικά και οι γυναίκες με μέσο βάρος μπορεί να τείνουν να τρώνε συναισθηματικά περισσότερο από τους άνδρες μέσου βάρους. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες που τρώνε συναισθηματικά ήταν πιο πιθανό να καταναλώνουν τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά/γλυκά (Camilleri, et al., 2014). Ωστόσο, οι καταθλιπτικές, γυναίκες που έτρωγαν συναισθηματικά κατανάλωναν πιο εύγευστο φαγητό από ό,τι οι μη καταθλιπτικές γυναίκες που έτρωγαν συναισθηματικά και οι καταθλιπτικοί και μη καταθλιπτικοί άντρες που έτρωγαν

συναισθηματικά. Δυνητικά αυτό το εύρημα εξηγείται από τις διαφορές των φύλων στις απαντήσεις στα αρνητικά συναισθήματα. Πράγματι, οι γυναίκες γενικά βιώνουν περισσότερο αρνητικό συναίσθημα και είναι πιο πιθανό να ανταποκριθούν στην αγωνία με ένα αρνητικό στυλ αντιμετώπισης, καθώς είναι πιο πιθανό να μηρυκάζουν από τους άνδρες (Nolen-Hoeksema, 2000). Ως εκ τούτου, οι επιρροές των κακών στρατηγικών για την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσουν τις γυναίκες να τρώνε συναισθηματικά περισσότερο από τους άνδρες.

Συμπερασματικά, φαίνεται ότι υπάρχει μεγαλύτερη υποστήριξη για τις γυναίκες να τρώνε συναισθηματικά, αλλά η συναισθηματική διατροφή σε σχέση με το βάρος πρέπει να αντιμετωπιστεί. Επιπλέον, είναι πιθανό η συναισθηματική διατροφή να εξαρτάται από το μηρυκαστικό στυλ αντιμετώπισης, το οποίο είναι μεγαλύτερο στις γυναίκες.

## 5.7 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Μελέτες έχουν βρει ότι η συναισθηματική διατροφή ως αποτέλεσμα αρνητικών συναισθημάτων, στρες και κατάθλιψης μπορεί να σχετίζεται με το βάρος (Koenders & van Strien, 2011). Το βάρος συνήθως μετρείται με τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ χρησιμοποιείται ως συνεχής μεταβλητή και κατηγοριοποιείται επίσης ως λιποβαρή (< 18,5 kg/m<sup>2</sup>), μέσο βάρος (18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup>), υπέρβαρο (25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>) και παχύσαρκο (> 30 kg/m<sup>2</sup>). Ωστόσο, ορισμένες μελέτες συγκρίνουν μόνο το μέσο βάρος και τους παχύσαρκους συμμετέχοντες (Gabelman, 2017).

Οι Geliebter και Aversa (2003) αξιολόγησαν την κατανάλωση φαγητού ως απόκριση σε διάφορα αρνητικά συναισθήματα σε μια ομάδα συμμετεχόντων υπέρβαρων, υγιών και λιποβαρών, με βάση μετρήσεις αυτοαναφοράς. Όπως ήταν αναμενόμενο, η πιο υπέρβαρη ομάδα ανέφερε ότι κατανάλωνε τα περισσότερα τρόφιμα όταν βίωνε αρνητικά συναισθήματα σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες. Μια πειραματική μελέτη μέτρησε την ποσότητα των σπουδαστών που κατανάλωναν γλυκίσματα με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς κατά τη διάρκεια

της εβδομάδας που είχαν τελικές εξετάσεις (δηλαδή, μια περίοδο αγχωτικής πίεσης) και τρεις εβδομάδες μετά (Slochow, et al., 1981). Οι παχύσαρκοι μαθητές έφαγαν περισσότερα γλυκίσματα κατά την περίοδο των τελικών εξετάσεων σε σύγκριση με την περίοδο χωρίς άγχος, ενώ η κατανάλωση γλυκισμάτων από τους μαθητές με κανονικό βάρος δεν άλλαξε σημαντικά μεταξύ των δύο περιόδων. Επιπλέον, ο Jansen και οι συνεργάτες του (2008) διαπίστωσαν ότι οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι συμμετέχοντες με υψηλή αρνητική επίδραση έτρωγαν πιο «γευστικό» φαγητό μετά από μια πρόκληση αρνητικής διάθεσης σε σύγκριση με τους υπέρβαρους/παχύσαρκους συμμετέχοντες με χαμηλό αρνητικό συναίσθημα και τους συμμετέχοντες μέσου βάρους με υψηλό ή χαμηλό αρνητικό συναίσθημα. Αυτές οι μελέτες υποδηλώνουν ότι η συναισθηματική διατροφή μπορεί να παρατηρηθεί σε μεγαλύτερο βαθμό σε άτομα με υψηλότερο ΔΜΣ.

Επιπλέον, ορισμένες μελέτες υποστηρίζουν μια συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής, ΔΜΣ και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Σε μια μελέτη αυτοαναφοράς ενός μεγάλου δείγματος ανδρών και γυναικών, ο Konttinen και οι συνεργάτες του (2010) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ κατάθλιψης και παχυσαρκίας, όπως υποδεικνύεται από τον ΔΜΣ, την περίμετρο μέσης και το ποσοστό σωματικού λίπους. Τα συμπτώματα κατάθλιψης προέβλεπαν όλους τους δείκτες παχυσαρκίας και η συναισθηματική διατροφή μεσολάβησε σημαντικά σε αυτή τη συσχέτιση. Ο Goldschmidt και οι συνεργάτες του (2014) διαπίστωσαν επίσης ότι η τάση για συναισθηματική κατανάλωση φαγητού μεσολάβησε τη θετική συσχέτιση μεταξύ της κατάθλιψης και του ΔΜΣ. Δεδομένου ότι το αρνητικό συναίσθημα βρίσκεται στη βάση της κατάθλιψης και επειδή οι αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις σχετίζονται με υψηλότερο ΔΜΣ, θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνηθεί η συσχέτιση μεταξύ αρνητικού συναισθήματος, συναισθηματικής διατροφής και ΔΜΣ.

Άλλες μελέτες απέτυχαν να βρουν συσχέτιση μεταξύ του ΔΜΣ και της συναισθηματικής διατροφής και απέτυχαν να βρουν ότι η θετική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και αρνητικού

συναισθήματος είναι μεγαλύτερη σε άτομα με υψηλότερο ΔΜΣ. Για παράδειγμα, ο Nguyen-Rodriguez και οι συνεργάτες του (2008) βρήκαν μια θετική συσχέτιση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες και της συναισθηματικής τροφής σε μια συγχρονική μελέτη αυτοαναφοράς εφήβων, αλλά η κατάσταση βάρους δεν μείωσε αυτή τη συσχέτιση. Ωστόσο, αυτή η μελέτη διχοτόμησε το βάρος σε μέσο βάρος και υπέρβαρο. Αυτή η μέθοδος μπορεί να έχει μειώσει τις πιθανότητες εύρεσης σημαντικών αποτελεσμάτων επειδή αποκλείει ένα μέρος των δεδομένων, και έτσι χάνονται σημαντικές πληροφορίες. Μια άλλη μελέτη απέτυχε επίσης να βρει συσχέτιση μεταξύ του αντιληπτού στρες, της συναισθηματικής διατροφής και της περιφέρειας της μέσης (Chao, et al., 2016). Και οι τρεις μελέτες εξέτασαν το αντιληπτό άγχος σε αντίθεση με τις προηγουμένως συζητημένες μελέτες που εξέτασαν άλλες αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως τα συμπτώματα κατάθλιψης. Πιθανώς, αυτή η διαφορά οφείλεται σε διαφορές στην εύρεση σημαντικών συσχετίσεων μεταξύ αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, συναισθηματικής διατροφής και βάρους. Ωστόσο, με βάση μια ανασκόπηση μελετών τόσο σε ανθρώπους όσο και σε ζώα που διερευνούν τη συσχέτιση μεταξύ στρες, φαγητού και παχυσαρκίας, οι Torres και Nowson (2007) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι αν και χρειάζεται ξεκάθαρα περισσότερη έρευνα για την πλήρη κατανόηση της συσχέτισης, το βάρος φαίνεται να σχετίζεται με τη διατροφή που προκαλείται από το στρες.

Συμπερασματικά, προηγούμενες έρευνες υποστηρίζουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ του ΔΜΣ και της συναισθηματικής διατροφής και μια συσχέτιση μεταξύ αρνητικού συναισθήματος και ΔΜΣ. Ο ΔΜΣ μπορεί να σχετίζεται με αρνητικές επιδράσεις με διάφορους τρόπους. Ο ΔΜΣ μπορεί να μετριάσει τη θετική συσχέτιση μεταξύ αρνητικού συναισθήματος και συναισθηματικής διατροφής, έτσι ώστε τα άτομα με υψηλότερο ΔΜΣ να αναφέρουν ισχυρότερη σχέση μεταξύ αρνητικού συναισθήματος και συναισθηματικής διατροφής. Επιπλέον, η πιθανή θετική συσχέτιση μεταξύ αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων και ΔΜΣ μπορεί να διαμεσολαβείται από τη συναισθηματική διατροφή. Ωστόσο, οι περισσότερες μελέτες δεν εξετάζουν το γενικό αρνητικό συναίσθημα, αλλά αντιθέτως εξετάζουν την κατάθλιψη ή το στρες σε σχέση με τη συναισθηματική

διατροφή και την κατάσταση βάρους. Συνεπώς, οι μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να επικεντρωθούν στη βελτίωση αυτών των θεμάτων.

## 6 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μεθοδολογία της συγκεκριμένης εργασίας πραγματοποιήθηκε με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Πιο συγκεκριμένα, οι μηχανές αναζήτησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το PubMed και το Scopus, ενώ ο κυριότερος όρος που αναζητήθηκε ήταν ο όρος “emotional eating”. Ένα άλλο κριτήριο ήταν και το φιλτράρισμα των άρθρων με βάση την ημερομηνία τους· έτσι, αρχικά αναζητήθηκαν άρθρα της τελευταίας 5ετίας, ενώ στη συνέχεια το φιλτράρισμα ελαττώθηκε και αναπτύχθηκαν τα έτη μέχρι την τελευταία 10ετία, με στόχο κυρίως την χρήση επίκαιρων άρθρων.



## 7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η συναισθηματική διατροφή σχετίζεται με την ψυχολογική κατάσταση (κατάθλιψη, άγχος), το υπερβολικό βάρος/παχυσαρκία και τα ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα. Αρκετές μελέτες τονίζουν επί του παρόντος τον ρόλο των συντονιστών, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής κατάστασης (κατάθλιψη, άγχος) και του σωματικού βάρους, καθώς και μεθοδολογικά ζητήματα, όπως τα μέσα πρόκλησης και μέτρησης συναισθημάτων, τα οποία θα μπορούσαν να εξηγήσουν τη διαφορά σχετικά με ορισμένα συναισθήματα και διατροφικές σχέσεις.

Κατά τη διερεύνηση των συναισθημάτων και της διατροφικής συμπεριφοράς, η ψυχολογική δυσφορία αποτελεί το πιο συχνά εξεταζόμενο διακριτό συναίσθημα. Το παρατεταμένο στρες και η κατάθλιψη σχετίζονται και τα δύο με μεγαλύτερη πρόσληψη τροφής, με τα άτομα να τρώνε με αυξημένο ρυθμό σε περιόδους στρες. Επιπλέον, η συναισθηματική διατροφή φαίνεται να επηρεάζει το είδος του φαγητού που καταναλώνεται. Η πλειονότητα της επιλογής τροφίμων χαρακτηρίζεται από πιο νόστιμα και λιγότερο υγιεινά γεύματα, ενώ το κίνητρο για φαγητό για τον έλεγχο των αρνητικών επιπτώσεων σχετίζεται με ένα μη υγιεινό διατροφικό πρότυπο.

Η Van Strien (2018) πρότεινε μια αντίστοιχη στρατηγική θεραπείας της παχυσαρκίας και μια νέα οδό για πιο μακροχρόνια μείωση ή διατήρηση του σωματικού βάρους. Ωστόσο, η αξιολόγηση του φαινομένου της συναισθηματικής διατροφής είναι αρκετά περίπλοκη ως μια πολυεπίπεδη συλλογή εσωτερικών και εξωτερικών θεμάτων, που επηρεάζουν την απόφαση για κατανάλωση τροφής και την ποσότητα και τα είδη των τροφίμων που θα καταναλωθούν. Σε μια μετα-ανάλυση, ο Evers και οι συνεργάτες του (2018) απέδειξαν ότι για τα υγιή άτομα, τα παχύσαρκα ή υπέρβαρα άτομα και τα άτομα που αξιολογούν τους εαυτούς τους ως συναισθηματικούς τρώγοντες τα αρνητικά συναισθήματα δεν συσχετίζονται με την πρόσληψη τροφής.

## 7 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Αρκετές καλά σχεδιασμένες κλινικές μελέτες σε ανθρώπους υποστηρίζουν μια αλληλεπίδραση μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και του υπερβολικού βάρους/παχυσαρκίας, της κατάθλιψης, του άγχους/ στρες και των διατροφικών προτύπων. Ωστόσο, η ετερογένεια του σχεδιασμού μελετών, τα αυτοαναφερόμενα δεδομένα, η έλλειψη ισορροπίας στην κατανομή των φύλων, η διαφορετικότητα του πληθυσμού και η χρήση διαφορετικών εργαλείων αξιολόγησης για τη συναισθηματική διατροφή είναι οι πιο κοινές πτυχές που μπορεί να προκαλέσουν μεροληψία στη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, η συντριπτική πλειονότητα των επί του παρόντος διαθέσιμων μελετών έχει έναν διατομικό σχεδιασμό που δεν μπορεί να υποστηρίξει την αιτιότητα, ενισχύοντας την επείγουσα ανάγκη διεξαγωγής προοπτικών μελετών. Ωστόσο, υπάρχουν πλεονεκτήματα σε μελέτες με μεγάλο μέγεθος δείγματος και σε αυτές όπου η αξιολόγηση πραγματοποιείται αυτοπροσώπως. Επιπλέον, εξακολουθούν να υπάρχουν κενά στην κατανόηση της σχέσης μεταξύ συναισθηματικής διατροφής και διατροφικών προτύπων. Επιπλέον, υπάρχει περιορισμένος αριθμός μελετών που έχουν διεξαχθεί για την αξιολόγηση της τήρησης της μεσογειακής διατροφής ή άλλων υγιεινών διατροφών.

Συνολικά, η πρόληψη της χρήσης τροφής ως στρατηγική αντιμετώπισης είναι ζωτικής σημασίας μεταξύ των συναισθηματικών τρώγων. Συνεπώς, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη παρεμβάσεις όπως η διαχείριση του άγχους, η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία και η συνειδητή πρόσβαση σε πιο υγιεινά σνακ. Περαιτέρω κλινικές μελέτες, και ιδιαίτερα καλά σχεδιασμένες προοπτικές μελέτες, συνιστώνται ανεπιφύλακτα για την αξιολόγηση και την επιβεβαίωση της πιθανής αλληλεπίδρασης μεταξύ της συναισθηματικής διατροφής και του υπερβολικού βάρους/παχυσαρκίας, της κατάθλιψης, του άγχους/ στρες και των διατροφικών προτύπων.

## 8 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alimoradi, Z., Ohayon, M. M., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Fear of COVID-19 and its association with mental health-related factors: Systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open*, *8*.
- Almandoz, J. P., Xie, L., Schellinger, J. N., Mathew, M. S., Gazda, C., Ofori, A., . . . Messiah, S. E. (2020). Impact of COVID-19 stay-at-home orders on weight-related behaviours among patients with obesity. *Clin. Obes.*, *10*.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, *12*.
- Andreu, A., Flores, L., Molero, J., Mestre, C., Obach, A., Torres, F., . . . Cañizares, S. (2022). Patients undergoing bariatric surgery: A special risk group for lifestyle, emotional and behavioral adaptations during the COVID-19 lockdown. Lessons from the first wave. *Obes. Surg.*, *32*, pp. 441-449.
- Annesi, J. J., & Johnson, P. H. (2021). Emotional eating: A treatment-worthy construct, or artifact of relations between mood and eating behaviors in younger and older women with obesity. *Scand. J. Psychol.*, *62*, pp. 193-202.
- Athanasiadis, D. I., Hernandez, E., Hilgendorf, W., Roper, A., Embry, M., Selzer, D., & Stefanidis, D. (2021). How are bariatric patients coping during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic? Analysis of factors known to cause weight regain among postoperative bariatric patients. *Surg. Obes. Relat. Dis.*, *17*, pp. 756-764.
- Azevedo, L. D., de Souza, A. P., Ferreira, I. M., Lima, D., & Pessa, R. P. (2021). Binge eating and alcohol consumption: An integrative review. *Eat. Weight Disord.*, *26*, pp. 759-769.
- Bakaloudi, D. R., Barazzoni, R., Bischoff, S. C., Breda, J., Wickramasinghe, K., & Chourdakis, M. (2021). Impact of the first COVID-19 lockdown on body weight: A combined systematic review and a meta-analysis. *Clin. Nutr.*, *41*(12), pp. 3046-3054.
- Barcin-Güzeldere, H. K., & Devrim-Lampir, A. (2022). The association between body mass index, emotional eating and perceived stress during COVID-19 partial quarantine in healthy adults. *Public Health Nutr.*, *25*, pp. 43-50.
- Barcin-Güzeldere, H. K., & Devrim-Lampir, A. (2022). The Association Between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults. *Public Health Nutr.*, *25*, pp. 43-50.
- Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & Fadnes, L. T. (2020). Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: A population-based survey on adults in Norway. *Int. J. Environ. Res. Public Health.*, *18*.
- Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & Fadnes, L. T. (2020). Emotional Eating in Relation to Worries and Psychological Distress Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey on Adults in Norway. *Int. J. Environ. Res. Public Health.*, *18*.
- Bénard, M., Bellisle, F., Etilé, E., Reach, G., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., & Péneau, S. (2018). Impulsivity and consideration of future consequences as moderators of the association between emotional eating and body weight status. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, *15*.

- Betancourt-Núñez, A., Torres-Castillo, N., Martínez-López, E., De Loera-Rodríguez, C. O., Durán-Barajas, E., Márquez-Sandoval, F., . . . Vizmanos, B. (2022). Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*, *14*.
- Białek-Dratwa, A., Szczepańska, E., Grajek, M., Całyniuk, B., & Staśkiewicz, W. (2022). Health behaviors and associated feelings of remote workers during the COVID-19 pandemic-Silesia (Poland). *Front. Public Health*, *10*.
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E., & Koksal, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutr. Res. Pract.*, *14*, pp. 70-75.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, *125*, pp. 410-417.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, *395*, pp. 912-920.
- Brown, T. E., & Landgraf, J. M. (2010). Improvements in executive function correlate with enhanced performance and functioning and health-related quality of life: Evidence from 2 large, double-blind, randomized, placebo-controlled trials in ADHD. *Postgraduate Medicine*, *122*, pp. 42-51.
- Buja, A., Manfredi, M., Zampieri, C., Minnicelli, A., Bolda, R., Brocadello, F., . . . Baldo, V. (2022). Is emotional eating associated with behavioral traits and Mediterranean diet in children? A cross-sectional study. *BMC Public Health*, *22*.
- Buttitta, M., Iliescu, C., Rousseau, A., & Guerrien, A. (2014). Quality of life in overweight and obese children and adolescents: A literature review. *Quality of Life Research*, *23*, pp. 1117-1139.
- Calderón-Asenjo, R. E., Jalk-Muñoz, M. C., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S. E., Ramos-Vera, C., & Saintila, J. (2022). Association Between Emotional Eating, Sociodemographic Characteristics, Physical Activity, Sleep Duration, and Mental and Physical Health in Young Adults. *J. Multidiscip. Healthc.*, *15*, pp. 2845-2859.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (2014). The Associations between Emotional Eating and Consumption of Energy-Dense Snack Foods Are Modified by Sex and Depressive Symptomatology. *The Journal of Nutrition*, *114*, pp. 1-10.
- Carlos, M., Elena, B., & Teresa, I. M. (2020). Are Adherence to the Mediterranean Diet, Emotional Eating, Alcohol Intake, and Anxiety Related in University Students in Spain? *Nutrients*, *12*.
- Carpio-Arias, T. V., Solís Manzano, A. M., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Betancourt, A. R., Betancourt Ortiz, S. L., & Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clin. Nutr. ESPEN.*, *49*, pp. 314-318.
- Carpio-Arias, T. V., Solís Manzano, A. M., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Rodríguez Betancourt, A., Betancourt Ortiz, S. L., & Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clin. Nutr. ESPEN.*, *49*, pp. 314-318.
- Cecchetto, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S., & Osimo, S. A. (2021). Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*, *160*.

- Chao, A., Grey, M., Whittemore, R., Reuning-Scherer, J., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2016). Examining the mediating roles of binge eating and emotional eating in the relationships between stress and metabolic abnormalities. *Journal of Behavioral Medicine, 39*(2), pp. 320-332.
- Costa, M. L., Costa, M. G., de Souza, M. F., da Silva, D. G., Dos Santos Vieira, A. D., & Mendes-Netto, R. S. (2022). Cognitive restraint, emotional eating and uncontrolled eating: Exploring factors associated with the cycle of behaviors during the COVID-19 pandemic. *Food Qual. Prefer., 100*.
- Coulthard, H., Sharps, M., Cunliffe, L., & van den Tol, A. (2021). Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic; self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety. *Appetite, 161*.
- Cui, Y., Liu, X., Xiang, G., Li, Q., Xiao, M., & Chen, H. (2021). The association of restrained eating and overeating during COVID-19: A cross-lagged model. *Nutrients, 13*.
- Czepczor-Bernat, K., & Brytek-Matera, A. (2021). The impact of food-related behaviours and emotional functioning on body mass index in an adult sample. *Eat. Weight Disord., 26*, pp. 323-329.
- Czepczor-Bernat, K., Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., & Zeppegno, P. (2020). The moderating effects of mindful eating on the relationship between emotional functioning and eating styles in overweight and obese women. *Eat. Weight Disord., 25*, pp. 841-849.
- Dakanalis, A., Clerici, M., Bartoli, F., Caslini, M., Crocamo, C., Riva, G., & Carrà, G. (2017). Risk and maintenance factors for young women's DSM-5 eating disorders. *Arch. Women Ment. Health, 20*, pp. 721-731.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., . . . Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients, 15*.
- Davis, C., Curtis, C., Levitan, R. D., Carter, J. C., Kaplan, A. S., & Kennedy, J. L. (2011). Evidence that "food addiction" is a valid phenotype of obesity. *Appetite, 57*, pp. 711-717.
- de Sousa, G. M., Tavares, V. D., de Meiroz Grilo, M. L., Coelho, M. L., de Lima-Araújo, G. L., Schuch, F. B., & Galvão-Coelho, N. L. (2021). Mental health in COVID-19 pandemic: A meta-review of prevalence meta-analyses. *Front. Psychol., 12*.
- Delgado-Rico, E., Rio-Valle, J. S., Gonzalez-Jimenez, E., Campoy, C., & Verdejo-Garcia, A. (2012). BMI predicts emotion-driven impulsivity and cognitive inflexibility in adolescents with excess weight. *Obesity, 20*, pp. 1604-1610.
- Dong, F., Liu, H. L., Dai, N., Yang, M., & Liu, J. P. (2021). A living systematic review of the psychological problems in people suffering from COVID-19. *J. Affect. Disord., 292*, pp. 172-188.
- Dragioti, E., Li, H., Tsitsas, G., Lee, K. H., Choi, J., Kim, J., . . . Solmi, M. (2022). A large-scale meta-analytic atlas of mental health problems prevalence during the COVID-19 early pandemic. *J. Med. Virol., 94*, pp. 1935-1949.
- Elmacioğlu, F., Emiroğlu, E., Ülker, M. T., Kircali, B. Ö., & Oruç, S. (2021). Evaluation of nutritional behaviour related to COVID-19. *Public Health Nutr., 24*, pp. 512-518.

- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, *92*, pp. 195-208.
- Finch, L. E., & Tomiyama, A. J. (2015). Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite*, *95*, pp. 239-244.
- Fuente González, C. E., Chávez-Servín, J. L., de la Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. *J. Obes.*, *18*.
- Gabelman, R. B. (2017). *THE ASSOCIATIONS AMONG EMOTIONAL EATING, GENDER, BMI, AND RUMINATION*.
- Gao, Y., Ao, H., Hu, X., Wang, X., Huang, D., Huang, W., . . . Gao, X. (2022). Social media exposure during COVID-19 lockdowns could lead to emotional overeating via anxiety: The moderating role of neuroticism. *Appl. Psychol. Health Well Being.*, *14*, pp. 64-80.
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, *3*(4), pp. 341-347.
- Giuliani, N. R., Mann, T., Tomiyama, A. J., & Berkman, E. T. (2014). Neural systems underlying the reappraisal of personally craved foods. *J. Cogn. Neurosci.*, *26*, pp. 1390-1402.
- Glazer, S. A., & Vallis, M. (2022). Weight gain, weight management and medical care for individuals living with overweight and obesity during the COVID-19 pandemic (EPOCH study). *Obes. Sci. Pract.*, *8*(5), pp. 556-568.
- Goldschmidt, A. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Cao, L., Peterson, C. B., & Durkin, N. (2014). Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, *47*(3), pp. 281-286.
- Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Staskiewicz, W., Rozmiarek, M., Misterna, E., & Sas-Nowosielski, K. (2022). Prevalence of Emotional Eating in Groups of Students with Varied Diets and Physical Activity in Poland. *Nutrients*, *14*.
- Guerrini-Usubini, A., Cattivelli, R., Scarpa, A., Musetti, A., Varallo, G., Franceschini, C., & Castelnuovo, G. (2023). The interplay between emotion dysregulation, psychological distress, emotional eating, and weight status: A path model. *Int. J. Clin. Health Psychol.*, *23*.
- Güner, Ö., & Aydın, A. (2022). Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating of women in the COVID-19 pandemic. *Arch. Psychiatr. Nurs.*, *41*, pp. 241-247.
- Haedt-Matt, A. A., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Hu, J. Y., Boker, S., . . . Klump, K. L. (2014). Do emotional eating urges regulate affect? Concurrent and prospective associations and implications for risk models of binge eating. *Int. J. Eat. Disord.*, *47*, pp. 874-877.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, *123*, pp. 14-22.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychol. Rev.*, *16*, pp. 280-304.

- Hsu, T., & Forestell, C. A. (2021). Mindfulness, depression, and emotional eating: The moderating role of nonjudging of inner experience. *Appetite*, 160.
- Jasinka, A. J., Yasuda, M., Burant, C. F., Gregor, N., Khatri, S., Sweet, M., & Falk, E. B. (2012). Impulsivity and inhibitory control deficits are associated with unhealthy eating in young adults. *Appetite*, 59, pp. 738-747.
- Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalik, G., Yalçın, T., & Nalçakan, T. (2022). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutr.*, 1, pp. 1-10.
- Khubchandani, J., Price, J. H., Sharma, S., Wiblishauser, M. J., & Webb, F. J. (2022). COVID-19 pandemic and weight gain in American adults: A nationwide population-based study. *Diabetes Metab. Syndr.*, 16.
- Klatzkin, R. R., Dasani, R., Warren, M., Cattaneo, C., Nadel, T., Nikodem, C., & Kissileff, H. R. (2019). Negative affect is associated with increased stress-eating for women with high perceived life stress. *Physiol. Behav.*, 210.
- Koenders, P. G., & van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), pp. 1287-1293.
- Kontinen, H., van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 16.
- Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proc. Nutr. Soc.*, 79, pp. 283-289.
- Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), pp. 473-479.
- Kubzansky, L. D., Gilthorpe, M. S., & Goodman, E. (2012). A prospective study of psychological distress and weight status in adolescents/young adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 43, pp. 219-228.
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. D., & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, pp. 639-644.
- Leung, C. M., Ho, M. K., Bharwani, A. A., Cogo-Moreira, H., Wang, Y., Chow, M. S., . . . Ni, M. Y. (2022). Mental disorders following COVID-19 and other epidemics: A systematic review and meta-analysis. *Transl. Psychiatry*, 12.
- Liboredo, J. C., Anastácio, L. R., Ferreira, L. G., Oliveira, L. A., & Della Lucia, C. M. (2021). Quarantine during COVID-19 outbreak: Eating behavior, perceived stress, and their independently associated factors in a Brazilian sample. *Front. Nutr.*, 8.
- López-Moreno, M., López, M. T., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from COVID-19 home confinement in the Spanish population. *Nutrients*, 12.
- Luo, X., Estill, J., Wang, Q., Lv, M., Liu, Y., Liu, E., & Chen, Y. (2020). The psychological impact of quarantine on coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Psychiatry Res.*, 291.

- Ma, L., Mazidi, M., Li, K., Li, Y., Chen, S., Kirwan, R., . . . Wang, Y. (2021). Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *J. Affect. Disord.*, *293*, pp. 78-89.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, *33*(1), pp. 129-139.
- Madalı, B., Alkan, S. B., Örs, E. D., Ayrancı, M., Taskın, H., & Kara, H. H. (2021). Emotional eating behaviors during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Clin. Nutr. ESPEN*, *46*, pp. 264-270.
- Madalı, B., Alkan, Ş. B., Örs, E. D., Ayrancı, M., Taşkın, H., & Kara, H. H. (2021). Emotional eating behaviors during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Clin. Nutr. ESPEN.*, *46*, pp. 264-270.
- Maier, S. U., Makwana, A. B., & Hare, T. A. (2015). Acute stress impairs self-control in goal-directed choice by altering multiple functional connections within the brain's decision circuits. *Neuron.*, *87*, pp. 621-631.
- Masih, T., Dimmock, J. A., Epel, E. S., & Guelfi, K. J. (2017). Stress-induced eating and the relaxation response as a potential antidote: A review and hypothesis. *Appetite*, *118*, pp. 136-143.
- McAtamney, K., Mantzios, M., Egan, H., & Wallis, D. J. (2021). Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*, *161*.
- Modi, A. C., Loux, T. J., Bell, S. K., Harmon, C. M., Inge, T. H., & Zeller, M. H. (2008). Weight-specific health-related quality of life in adolescents with extreme obesity. *Obesity*, *16*, pp. 2266-2271.
- Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J., & Matusik, P. (2021). Eating Motives and Other Factors Predicting Emotional Overeating during COVID-19 in a Sample of Polish Adults. *Nutrients*, *13*.
- Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J., & Matusik, P. (2021). Eating motives and other factors predicting emotional overeating during COVID-19 in a sample of Polish adults. *Nutrients*, *13*.
- Necho, M., Thehay, M., Birkie, M., Biset, G., & Tadesse, E. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and psychological distress among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Soc. Psychiatry.*, *67*, pp. 892-906.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, *9*(2), pp. 238-246.
- Nochaiwong, S., Ruengorn, C., Thavorn, K., Hutton, B., Awiphan, R., Chabaphai Phosuya, C., . . . Wongpakaran, T. (2021). Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Sci. Rep.*, *11*.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, *109*(3), pp. 504-511.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, *62*(6), pp. 853-865.



- Paans, N. P., Gibson-Smith, D., Bot, M., van Strien, T., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. (2019). Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite, 134*, pp. 103-110.
- Pacheco, L. S., Blanco, E., Burrows, R., Correa-Burrows, P., & Santos, J. L. (2021). Eating behavior and body composition in Chilean young adults. *Appetite, 156*.
- Pak, H., Süsen, Y., Nazlıgül, M. D., & Griffiths, M. (2022). The mediating effects of fear of COVID-19 and depression on the association between intolerance of uncertainty and emotional eating during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Int. J. Ment. Health Addict., 20*, pp. 1882-1896.
- Panda, P. K., Gupta, J., Chowdhury, S. R., Kumar, R., Meena, A. K., Madaan, P., . . . Gulati, S. (2021). Psychological and behavioral impact of lockdown and quarantine measures for COVID-19 pandemic on children, adolescents and caregivers: A systematic review and meta-analysis. *J. Trop. Pediatr., 67*.
- Pentikäinen, S., Arvola, A., Karhunen, L., & Pennanen, K. (2018). Easy-going, rational, susceptible and struggling eaters: A segmentation study based on eating behaviour tendencies. *Appetite, 120*, pp. 212-221.
- Puhl, R. M., Lessard, L. M., Larson, N., Eisenberg, M. E., & Neumark-Stzainer, D. (2020). Weight stigma as a predictor of distress and maladaptive eating behaviors during COVID-19: Longitudinal findings from the EAT study. *Ann. Behav. Med., 54*, pp. 738-746.
- Rahme, C., Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Hallit, R., Salameh, P., & Hallit, S. (2021). Emotional eating among Lebanese adults: Scale validation, prevalence and correlates. *Eat. Weight Disord., 26*, pp. 1069-1078.
- Ramalho, S. M., Trovisqueira, A., de Lourdes, M., Gonçalves, S., Ribeiro, I., Vaz, A. R., . . . Conceição, E. (2022). The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: The mediation role of psychological distress. *Eat. Weight Disord., 27*, pp. 179-188.
- Rangel, A. (2013). Regulation of dietary choice by the decision-making circuitry. *Nat. Neurosci., 16*, pp. 1717-1724.
- Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., . . . Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *Int. J. Eat. Disord., 53*, pp. 1166-1170.
- Sadler, J. R., Thapaliya, G., Jansen, E., Aghababian, A. H., Smith, K. R., & Carnell, S. (2021). COVID-19 stress and food intake: Protective and risk factors for stress-related palatable food intake in U.S. Adults. *Nutrients, 13*.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., . . . Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health, 16*.
- Saljoughian, M. (2021). Emotional eating and binge eating disorder. *U.S. Pharm., 46*, pp. 36-38.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients, 12*.
- Skinner, A. C., & Skelton, J. A. (2014). Prevalence and trends in obesity and severe obesity among children in the United States, 1999-2012. *JAMA Pediatrics, 168*, pp. 561-566.

- Skolmowska, D., Glabska, D., & Guzek, D. (2022). Body Mass and Emotional Eating: Emotional Eater Questionnaire (EEQ) in the Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. *Nutrients*, *14*.
- Slochower, J., Kaplan, S. P., & Mann, L. (1981). The effects of life stress and weight on mood and eating. *Appetite*, *2*(2), pp. 115-125.
- Smith, D. G., & Robbins, T. W. (2013). The neurobiological underpinnings of obesity and binge eating: A rationale for adopting the food addiction model. *Biological Psychiatry*, *73*, pp. 804-810.
- Steffen, K. J., Engel, S. G., Wonderlich, J. A., Pollert, G. A., & Sondag, C. (2015). Alcohol and other addictive disorders following bariatric surgery: Prevalence, risk factors and possible etiologies. *Eur. Eat. Disord. Rev.*, *23*, pp. 442-450.
- Sultson, H., & Akkermann, K. (2019). Investigating phenotypes of emotional eating based on weight categories: A latent profile analysis. *Int. J. Eat. Disord.*, *52*, pp. 1024-1034.
- Tompkins, C. L., Laurent, J., & Brock, D. W. (2017). Food addiction: A barrier for effective weight management for obese adolescents. *Childhood Obesity*, *13*(6), pp. 462-469.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, *23*(11), pp. 887-894.
- Umano, G. R., Rondinelli, G., Rivetti, G., Klain, A., Aiello, F., Del Giudice, M. M., . . . Del Giudice, E. M. (2022). Effect of COVID-19 lockdown on children's eating behaviours: A longitudinal study. *Children*, *9*.
- Usubini, A. G., Cattivelli, R., Varallo, G., Castelnuovo, G., Molinari, E., Giusti, E. M., . . . Musetti, A. (2021). The Relationship between Psychological Distress during the Second Wave Lockdown of COVID-19 and Emotional Eating in Italian Young Adults: The Mediating Role of Emotional Dysregulation. *J. Pers. Med.*, *11*.
- Van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Curr. Diabetes Rep.*, *18*.
- van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C., & Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, *100*, pp. 216-224.
- Varela, C., Andrés, A., & Saldaña, C. (2020). The behavioral pathway model to overweight and obesity: Coping strategies, eating behaviors and body mass index. *Eat. Weight Disord.*, *25*, pp. 1277-1283.
- Viner, R., Russell, S., Saullé, R., Croker, H., Stansfield, C., Packer, J., . . . Minozzi, S. (2022). School Closures During Social Lockdown and Mental Health, Health Behaviors, and Well-being Among Children and Adolescents During the First COVID-19 Wave: A Systematic Review. *JAMA Pediatr.*, *176*, pp. 400-409.
- Wang, S. D., Devjani, S., Chillakanti, M., Dunton, G. F., & Mason, T. B. (2021). The COMET study: Examining the effects of COVID-19-related perceived stress on Los Angeles Mothers' dysregulated eating behaviors, child feeding practices, and body mass index. *Appetite*, *163*.
- Willem, C., Gandolphe, M. C., Doba, K., Roussel, M., Verkindt, H., Pattou, F., & Nandrino, J. L. (2020). Eating in case of emotion dys-regulation, depression and anxiety: Different pathways to emotional eating in moderate and severe obesity. *Clin. Obes.*, *10*.

- Wolz, I., Granero, R., & Fernandez-Aranda, F. (2017). A comprehensive model of food addiction in patients with binge-eating symptomatology: The essential role of negative urgency. *Comprehensive Psychiatry*, *74*, pp. 118-124.
- Wu, T., Jia, X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J., & Wang, X. (2021). Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *J. Affect. Disord.*, *281*, pp. 91-98.
- Zeigler, Z. (2021). COVID-19 Self-quarantine and weight gain risk factors in adults. *Curr. Obes. Rep.*, *10*, pp. 423-433.
- Zeller, M. H., Inge, T. H., Modi, A. C., Jenkins, T. M., Michalsky, M. P., Helmrath, M., . . . Teen-LABS. (2015). Severe obesity and comorbid condition impact on the weight-related quality of life of the adolescent patient. *The Journal of Pediatrics*, *166*, pp. 651-659.
- Zeller, M. H., Roehrig, H. R., Modi, A. C., Daniels, S. R., & Inge, T. H. (2006). Health-related quality of life and depressive symptoms in adolescents with extreme obesity presenting for bariatric surgery. *Pediatrics*, *117*, pp. 1155-1161.
- Zhang, J., Zhang, Y., Huo, S., Ma, Y., Ke, Y., Wang, P., & Zhao, A. (2020). Emotional eating in pregnant women during the COVID-19 pandemic and its association with dietary intake and gestational weight gain. *Nutrients*, *12*.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

Δεδομένα ή/και Γραφήματα ή/ και Πίνακες

Δεδομένα ή/και Γραφήματα ή/ και Πίνακες