

“Mananca la fel ca si un nesatul”, “infuleca la fel ca si un prost”, “baga in tine pana nu mai poti” sunt expresii frecvent intalnite pe care le spunem despre unii si altii care obisnuiesc sa mai faca mici sau mari excese, in special din punct de vedere alimentar. Statistici realizate anul trecut in America arata ca din cauza abundentei de mancare, tot mai multi oameni sufera de obezitate.

O explicatie pentru acest fapt este ca, in trecutul nostru ca si specie am trecut prin numeroase momente in care am invatat sa ingurgitam tot ceea ce prindeam pentru ca proviziile de mancare erau prea putine si nu ajungeau. Din aceasta cauza, ca si explicatie evolutionista putem pune abuzul de mancare pe seama evolutiei ca specie.

Paradoxul abundentei se refera la situatii tot mai des intalnite: desi stim ca avem suficienta mancare, tindem sa cumparam mai multa si de ce nu, sa o mancam pe toata. Mereu farfuria trebuie golita atunci cand stam la masa, e pacat sa nu mancam toata friptura si toti micii cat sunt calzi fiindca dupa, nu mai au acelasi gust. Se pare ca o explicatie ar fi aceea ca: asa am fost invatati de mici. Am invatat de la parinti sa nu aruncam mancarea, am invatat din reclamele tv ca uneori mancarea e atat de buna incat nu ne saturam doar cu o portie si mai cerem inca una. Sa nu mai amintim si de sarbatori, cand abuzul este la cote maxime. De exemplu:

- toata lumea se ingrasa de sarbatori;
- “mananca azi cat poti, ca maine incepi dieta”;
- “e o ocazie speciala”;
- “niciodata nu apuc sa mananc prajiturile la o petrecere”;
- “daca ti se ofera e pacat sa refuzi”;

- “arata-mi ca esti un copil bun si termini tot din farfurie”;

- “nu arunca mancarea ca e pacat”;

- “termina de mancat felul doi si numa asa vei primi desertul”;

- “sunt atatia copii care mor de foame sit u faci nazuri si lasi mancarea in farfurie?”;

- “mananc acum chiar daca nu mi-e foame, fiindca s-ar putea sa nu mi mai ramana din prajitura si mie, mai tarziu”;

Chiar daca au aparut o serie de trucuri prin care sa determine oamenii sa aiba mai mult control asupra a ceea ce mananca (de exemplu, foloseste farfurii mai mici cand mananci pentru a micsora portia), schimbarile trebuie sa aiba loc nu doar la nivel de comportament, ci si la nivel de gandire. Ideea este sa recunosti acest paradox si sa ajungi sa te cunosti mai bine pentru a-ti da seama cand anume ti-ai satisfacut nevoia de mancare pe care ti-a declansat-o organismul. Inainte de a incepe sa mananci si chiar dupa cateva inghitituri, intreaba-te daca ai nevoie intr-adevar de mancare: “imi este inca foame sau m-am saturat?”. Aceasta intrebare iti va crea un spatiu intre impuls si actiune, ceea ce va declansa o serie de ganduri eficiente de genul:

- exista suficienta mancare si pe mai tarziu astfel ca, daca ma ridic acum de la masa nu voi muri de foame peste cateva ore;

- daca continui sa mananc ma voi balona sau ma voi simti ca si o “gogoasa”, sin u-mi doresc asta; prefera sa ma simt bine;

- lasa mereu loc si pentru desert;

- atunci cand imi va fi foame din nou, voi manca;

- mancarea este din plin si o voi gasi atunci cand imi va fi foame din nou;

Tu ce parere ai? Esti victima paradoxului abundentei?