

“YOGA” YEME BOZUKLUKLARINI ÖNLÜYOR!

Pınar Köroğlu

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

İlk olarak yoga kelimesinin kökenine baktığımızda; Yoga, ‘Yuj’ kelimesinden türemiştir ve Sanskritçe’de ‘birleşmek’ anlamına gelmektedir. Yoganın asıl amacı zihin, beden ve ruh bütünlüğünü sağlamaktır.

Yoga farkındalığımızı arttırıyor!

Günümüzde popüler bir kavram olan ‘Mindful eating’ yani bir diğer ismiyle ‘farkındalıklı yeme’ olarak adlandırdığımız bir kavramdan bahsetmek istiyorum. Mindful eating kavramı bir besini tüketirken gerçekten ‘Ne yediğimizin, nasıl yediğimizin, ne zaman ve miktar olarak ne kadar yediğimizin farkında mıyız?’ ve ‘Bu besinden alacağımız enerjiyi nerede harcayabiliriz?’ sorularını sorgulatan bir kavram. Peki bunun yoga ve yeme bozuklukları ile ne ilişkisi var?

Yoga, nefes hareketleri ve meditasyon ile birlikte günlük hayatımızda anda kalmayı başarabilmeyi amaçlayan bir uygulamadır. Anda kalınması ile farkındalık düzeyinin artışı ve bu durumun yeme davranışlarına yansımalarıyla birlikte aslında ‘mindful eating’ dediğimiz kavram oluşarak endişe, kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygularımızın ön plana çıktığı stres durumlarında bireyi ana döndürerek sorunların geçici olduğunu hatırlatır ve dolayısıyla strese bağlı oluşan duygusal boşluğun bilinçsizce tüketilecek gereksiz besin miktarı ile doldurulmasını engelleyerek yeme bozukluklarını önleyici potansiyel bir etki gösterir.

Yoga ve vücut memnuniyeti

Yoganın bir diğer etkisi ise; yapılan çalışmalar yoga yapan bireylerin yapmayanlara göre daha fazla beden bilincine sahip olduklarından daha dikkatli yemek yediklerini göstermiştir. Aynı zamanda yoga yapan bireylerde vücut memnuniyet duygusu geliştiğinden beden-imağ memnuniyetsizliğine bağlı ortaya çıkabilecek özellikle anoreksiya nervoza ile karakterize aşırı besin kısıtlamasına bağlı olarak gelişebilecek yeme bozukluklarını engelleyici bir etki göstermesidir.

‘Yoga’ hormonlarımızı da etkiliyor!

Hormonal açıdan incelendiğinde ise vücuttaki serotonin miktarının azalması sonucu yeme bozukluklarının temel sebeplerinden biri olan depresyon ve buna bağlı olarak ruh halinin bozulması sonucu ödül merkezimizi uyarıcı özellikte olan yüksek kalorili ve özellikle tatlı besinlere yönelim gerçekleşmektedir. Yapılan çalışmalar oksitosin miktarının artırılmasının ödül odaklı yeme rutinini düzenleyebileceğini göstermiştir. İşte bu noktada yoganın görevi azalan serotonin (mutluluk hormonu) ve oksitosin miktarını arttırarak hormonal değişimler sonucu oluşabilecek yeme bozukluklarını engelleyici bir etki göstermesidir.

Diğer yapılan çalışmalara bakıldığında yoganın yemek öncesi oluşan negatif etkileri ve yeme bozukluklarının tespitinde kullanılan ‘Küresel Yeme Bozuklukları Skorunu’ azalttığı gözlenmiştir. Sonuç olarak son zamanlarda yoga yapan insan sayısının artışıyla beraber merak uyandırmış bir konudur. Daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Namaste 😊