

# Έχετε νεύρα; Φάτε ζάχαρη!

Την επόμενη φορά που θα νιώσετε το αίμα να σας ανεβαίνει στο κεφάλι, φάτε μια κουταλιά ζάχαρη: μια νέα μελέτη υποδηλώνει πως είναι ότι χρειάζεται για να κατευνάσετε τον θυμό σας – τουλάχιστον προσωρινά.

Η μελέτη έδειξε πως όσοι πίνουν ένα ποτήρι λεμονάδα με ζάχαρη αντιδρούν λίγο ώρα αργότερα λιγότερο επιθετικά σε έναν ξένο που τους προκαλεί απ' ό,τι όσοι πίνουν ένα ποτήρι με τεχνητό γλυκαντικό.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται στην γλυκόζη – στο σάκχαρο του αίματος, το οποίο παρέχει ενέργεια στον εγκέφαλο.

«Η αποφυγή των επιθετικών παρορμήσεων απαιτεί αυτοέλεγχο και ο αυτοέλεγχος θέλει πολλή ενέργεια. Η γλυκόζη παρέχει αυτή την ενέργεια στον εγκέφαλο», λέει ο επικεφαλής ερευνητής δρ Μπραντ Μπούσμαν, καθηγητής στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο. «Η μελέτη μας έδειξε ότι ένα ρόφημα με ζάχαρη παρέχει την παροδική “έκρηξη” ενέργειας που απαιτείται για να μην ξεσπάμε στους άλλους».

Ο καθηγητής Μπούσμαν επισημαίνει ότι το εύρημα της νέας μελέτης είναι πολύ σημαντικό, διότι σε μελέτες που έχει πραγματοποιήσει με συνεργάτες του έχει διαπιστώσει πως όσοι δυσκολεύονται να μεταβολίσουν ή να χρησιμοποιήσουν την γλυκόζη, είναι πιο επιθετικοί και λιγότερο πρόθυμοι να συγχωρήσουν τους άλλους.

Ο αριθμός αυτών των ανθρώπων αυξάνεται διαρκώς διότι το πρόβλημα αφορά πρωτίστως τα άτομα με διαβήτη, που είναι εκατοντάδες εκατομμύρια παγκοσμίως – και σχεδόν ένα εκατομμύριο στην Ελλάδα.

«Ο διαβήτης δεν βλάπτει μόνο τον οργανισμό, αλλά ως φαίνεται επηρεάζει και την



συμπεριφορά, γεγονός που σημαίνει ότι έχει συνέπειες και στις κοινωνικές σχέσεις», λέει. «Ο υγιής μεταβολισμός της γλυκόζης δεν αποκλείεται να συμβάλλει στο να έχουμε υγιείς κοινωνικές σχέσεις, παρέχοντάς μας αυτοέλεγχο».

## Η μελέτη

Στη νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στην διαδικτυακή έκδοση της επιθεώρησης «Aggressive Behavior», 62 φοιτητές έμειναν τρεις ώρες νηστικοί και στη συνέχεια οι μισοί ήπιαν ένα ποτήρι λεμονάδα με ζάχαρη και οι υπόλοιποι λεμονάδα με τεχνητό γλυκαντικό.

Οι ερευνητές περίμεναν οκτώ λεπτά, για να αυξηθεί το σάκχαρό τους, και στη συνέχεια τους υπέβαλλαν σε τεστ επιθετικότητας. Όπως τους είπαν, έπρεπε να πιέζουν ένα κουμπί όσο πιο γρήγορα μπορούσαν σε 25 διαφορετικές περιστάσεις και ότι η ταχύτητα ήταν εξαιρετικά σημαντική διότι ήταν χωρισμένοι σε ζευγάρια (δίχως να γνωρίζουν έναντιον ποιου συναγωνίζονταν) και όποιος καθυστερούσε να πατήσει το κουμπί θα άκουγε έναν διαπεραστικό ήχο με τα ακουστικά που φορούσε.

Ο ήχος είχε διάφορα επίπε-

δα – από 60 έως 105 ντεσιμπέλ (αντιστοιχούν σε όσα εκπέμπει ένας συναγερμένος πυρκαγιάς).

Τα επίπεδα του ήχου καθόριζαν κατά την έναρξη κάθε επιμέρους δοκιμασίας οι ίδιοι οι εθελοντές.

Η επιθετικότητα αξιολογήθηκε από την ένταση του ήχου που επέλεξαν οι εθελοντές πριν πριν τους προκαλέσει το ζευγάρι τους.

Με βάση μια κλίμακα βαθμολόγησης του ήχου από το 0 έως το 10, όσοι εθελοντές είχαν πει λεμονάδα με ζάχαρη επέλεξαν επίπεδα ήχου ίσα με 4,8 βαθμούς, ενώ όσοι είχαν πει λεμονάδα με τεχνητό γλυκαντικό είχαν μέσο όρο 6,06 – άρα ήταν πολύ πιο επιθετικοί.

«Απ' όσο γνωρίζουμε αυτή είναι η πρώτη μελέτη που υποδηλώνει ότι μπορεί να κατασταλλεί η επιθετικότητα με τη βοήθεια της ζάχαρης», τονίζει ο δρ Μπούσμαν. «Αν και η κατανάλωση ζάχαρης δεν πρέπει να θεωρηθεί πανάκεια, όσοι παθαίνουν εκρήξεις θυμού και χάνουν τον έλεγχο θα μπορούσαν ίσως να επωφεληθούν από τα ευρήματά μας, ώστε να ξεπερνούν πιο εύκολα τις οξυθυμες παρορμήσεις τους».



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ**

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**  
Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



**Ανοίξαμε**  
Νέο Γραφείο  
στο 23 Regent  
St., Kogarah

- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**
- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**
- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

- **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

**Head Office and Chapel**

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ  
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ  
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ “ΚΟΣΜΟ”  
9564 3288**

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia  
www.deathandfuneralnotices.com.au

**Reflections at Rookwood 02 9764 6088**