



Σεροτονίνη:

Οι δύο «οδοί» της καλής διάθεσης

Η σεροτονίνη συγκεκριμένα, συμβάλλει στον έλεγχο των συσπάσεων και των εκκρίσεων του εντέρου ενώ μειώνει και την όρεξη μας κατά την διάρκεια του φαγητού. Είναι γνωστή για την εξισορρόπηση των συναισθημάτων σας αλλά αυτή δεν είναι η μοναδική λειτουργία της σεροτονίνης. Το κύριο δομικό στοιχείο της χημικής αυτής ουσίας είναι το πρωτεϊνικό αμινοξύ που ονομάζεται τρυπτοφάνη. Με την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν το εν λόγω συστατικό, όπως η γαλοπούλα, οι μπανάνες, τα αυγά, τα καρύδια και το τυρί, μέρος του απορροφάται στο αίμα και φτάνει στον εγκέφαλο, όπου μετατρέπεται σε σεροτονίνη. Ωστόσο, το μεγαλύτερο μέρος της σεροτονίνης που χρειάζεται ο οργανισμός παράγεται στο λεπτό έντερο.

Γιατί επηρεάζει την διάθεση:

Η γνωστότερη, ίσως λειτουργία της σεροτονίνης είναι η εξισορρόπηση της διάθεσης και των συναισθημάτων. Η σεροτονίνη, συγκεκριμένα, μας βοηθά να κατανοήσουμε τα συναισθήματα και τις προθέσεις του άλλου, όπως εάν κάποιος πρόκειται να μας «βλάψει» ή εάν έρχεται φιλικά. Λαμβάνοντας υπόψιν αυτό, είναι εύκολο να καταλάβει κανείς γιατί διαδραματίζει τόσο σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση της διάθεσής μας, επιτρέποντας την μετάβαση από το καθεστώς ηρεμίας σε περίοδο άγχους και αντίστροφα. Όταν η σεροτονίνη δεν επιτελεί σωστά την λειτουργία της τότε ενδέχεται να προκύψουν ζητήματα ψυχικής υγείας, καθώς συνδέει τις σκέψεις, τα συναισθήματα αλλά και τις άμυνές μας. Όταν αυτή δυσλειτουργήσει, ενδεχομένως να προκύψουν διαταραχές διάθεσης ή και άγχους. Πιθανότατα αυτή η δυσλειτουργία να οφείλεται στην ποσότητα της χημικής ουσίας που παράγεται στον εγκέφαλο, η οποία εξαρτάται αφενός από την διατροφή και αφετέρου από την λειτουργία των νευρώνων, που αποθηκεύουν και απελευθερώνουν την σεροτονίνη.

Αντιδράσεις του εντέρου.

Η μεγαλύτερη ποσότητα σεροτονίνης εντοπίζεται στην γαστρεντερική οδό, όπου ρυθμίζει την λειτουργία όπως και την κινητικότητα του εντέρου. Η σεροτονίνη συγκεκριμένα, συμβάλλει στον έλεγχο των συσπάσεων και των εκκρίσεων του εντέρου ενώ μειώνει και την όρεξη μας κατά την διάρκεια του φαγητού. Η σεροτονίνη που δεν έχει χρησιμοποιηθεί στο έντερο, εισέρχεται στο αίμα, όπου

απορροφάται γρήγορα από τα αιμοπετάλια ενώ εντοπίζεται και στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Πώς μπορούμε να αυξήσουμε την σεροτονίνη;

Μπορείτε να συμβάλλετε στην εύρυθμη λειτουργία της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, κάνοντας απλά έναν χαλαρό περίπατο, αφού το ηλιακό φως θα μπορούσε να αποτελεί μέρος του μηχανισμού που βοηθά τον εγκέφαλο στην παραγωγή και απελευθέρωσή της. Ένας άλλος τρόπος που πιστεύεται ότι την ενισχύει είναι η φυσική άσκηση, όπως το χαλαρό τρέξιμο, οι αερόβιες ασκήσεις ή ακόμα και εκείνες που στοχεύουν στην μυϊκή ενδυνάμωση.