

قياس الوزن يوميًا يساعد على إنقاصه



الاثنين 21 أغسطس 2017 04:08 م

قال باحثون بجامعة واشنطن: إن الوقوف على الميزان يوميا له نتائج غير متوقعة في تشجيع الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية لخفض الوزن، وتشجيعهم بصورة كبيرة على الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة.

وأوضح الباحثون في الدراسة التي نشرت في مجلة "الطب السلوكي"، أن رؤية النتائج الصغيرة من خسارة الوزن بانتظام تحفز البالغين على التمسك بحميّتهم الغذائية وممارسة الرياضة بصورة منتظمة. كما أوضحوا أن أي زيادة طفيفة في الوزن قد تحفز الأشخاص على اعتماد تغييرات في أنماط حياتهم اليومية، وتساعدهم على تجنب تناول منتجات التسالي والوجبات السريعة.

وقالت أستاذة أمراض السمّة بجامعة فيلادلفيا الدكتورة ميغان بوترين المشاركة في الدراسة: إن قياس الوزن بانتظام يمكن أن يحفز على الانخراط في سلوك صحي وممارسة الرياضة بانتظام، مؤكدة أن ذلك يوفر دليلا على أن هذه السلوكيات فعالة في المساعدة على فقدان الوزن أو منع زيادة الوزن.

ودرس الباحثون حالات أكثر من 294 فتاة جامعية بأوزان مختلفة، قيسن عند بدء الدراسة، ثم بعد ستة أشهر، ثم بعد مرور عامين، كما استطلعن عاداتهن الغذائية اليومية.

وأشارت المتابعة إلى أنه في المتوسط تميل النساء اللاتي أُبلغن عن قياس أوزانهن مرة واحدة على الأقل بصورة يومية إلى نجاحهن في تجنب تراكم المزيد من الوزن والدهون.

كما وجد الباحثون أن النساء اللاتي ينتظمن في قياس أوزانهن بصورة يومية كان لديهن مؤشر كتلة جسم أقل، مقارنة باللاتي قسن أوزانهن مرة أو مرتين أسبوعيا.