

# خرافات وأكاذيب حول خسارة الوزن منتشرة بيننا ☐ تعرف عليها



الأحد 19 نوفمبر 2017 10:11 م

نشرت صحيفة "مؤخير أوي" الإسبانية تقريراً عرضت فيه مجموعة من الخرافات والمعلومات المتناقضة حول الحمية المثالية، وأساليب خسارة الوزن؛ مثل الاعتقاد أن السبب الوحيد للسمنة هو كثرة الأكل ☐

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن هاجس خسارة الوزن أصبح هوساً يعاني منه الكثيرون، حيث يبذلون قصارى جهدهم للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة ☐ ولكن، يجهل أغلبهم أن الجينات والعادات السيئة تؤثر كثيراً على نجاح هذه العملية، ولعل ذلك ما يجعل من خسارة الوزن سهلة لدى البعض منهم، وصعبة بالنسبة للآخرين ☐

وأضافت الصحيفة أنه مع اقتراب نهاية السنة والعطلات الشتوية، يكثر تفكير الناس في كيفية الحصول على الوزن المثالي، خاصة عندما يتعلق الأمر بالاستعداد للحفلات والرحلات التي سوف يكسب فيها البعض المزيد من الكيلوغرامات ☐

ولمزيد معرفة المعلومات الصحيحة والاطلاع على الخرافات المتداولة، طرحت الصحيفة عدة تساؤلات على الدكتور روسو من المركز الطبي لآخو بلازا في إسبانيا، من أجل دحض الأكاذيب المتعلقة بالحمية وخسارة الوزن، وحتى لا يتعرض الناس للخداع ☐

وذكرت الصحيفة، أولاً، أنه من الخطأ الاعتقاد بأنه من المستحيل خسارة الوزن، خاصة لدى الأشخاص البدناء الذين أصابهم اليأس ☐ وفي هذا الإطار، ينصح الدكتور روسو هؤلاء الأشخاص باستشارة مختص في التغذية؛ للحصول على البرنامج الغذائي المناسب لهم، علماً بأنه سيقدم لهم النصائح اللازمة حول العادات الغذائية والأنشطة اليومية ☐

وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن الاكتفاء بالتمارين اليومية والتقليل من الطعام يكفيان لخسارة الوزن هو اعتقاد خاطئ دون أدنى شك ☐ حيال هذا الشأن، يؤكد الدكتور روسو أن هناك عوامل أخرى تؤثر على الوزن، مثل الخصائص الجينية، والمحيط الذي يعيش فيه الإنسان، فضلاً عن الحالة النفسية والعاطفية، والضغط، وتفاعل الجسم مع عدد من الأغذية ☐

كما أضاف الدكتور روسو أن الأبحاث أظهرت أن التقليل من عدد السعرات الحرارية لا يؤدي بالضرورة إلى خسارة الوزن ☐ في المقابل، يجب إيلاء الأهمية لتركيبية الحمية الغذائية، والانتباه لتأثير السعرات الحرارية على الهرمونات وعملية التمثيل الغذائي ☐

وأكدت الصحيفة أن تأثير السعرات الحرارية في الأطعمة يختلف باختلاف الشخص؛ لذلك ينبغي الانتباه إلى مصدر كل نوع منها ☐ فأولاً وقبل كل شيء، يجب معرفة مصدر الأغذية التي نتناولها، ومعرفة مختلف أنواعها من الدهون، والسكريات، والكربوهيدرات ☐

وأشارت الصحيفة، رابعاً، إلى أن المرء لا يحتاج إلى خسارة كبيرة في وزنه حتى تتحسن صحته بشكل جذري ☐ فقد أكد الدكتور روسو أنه يكفي خسارة نسبة 10 في المئة فقط من الوزن، حتى يشعر الإنسان بتغيير في مستوى ضغط الدم والسكر، وهو ما يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ومرض السكري من النوع الثاني ☐

كما أكدت الصحيفة، خامساً، أن الحميات الغذائية لا تناسب جميع الأشخاص ☐ لذلك، تكمن أفضل طريقة للتمتع بحمية غذائية صحية وفعالة في خسارة الوزن في استشارة طبيب متخصص في هذا المجال؛ لينصحك بالحمية التي تناسب خصائص جسمك، وذلك بعد الخضوع لفحوص طبية دقيقة ☐

وبينت الصحيفة، سادساً، أنه من الخطأ الاعتقاد بأن السبب الوحيد لزيادة الوزن هو كثرة الأكل ☐ في هذا الصدد، أثبت خبراء التغذية أن هناك جملة من العوامل الأخرى التي تؤدي للبدانة ☐ ومن بين هذه الأسباب نذكر: الإفراط في استهلاك الأطعمة المعالجة والغنية بالسعرات الحرارية، وطريقة الحياة العصرية التي باتت تتصف بالكسل والخمول ☐ كما يربط بعض الخبراء بين السمنة واستهلاك بعض

الأغذية المعلبة، التي تحتوي على المواد الكيميائية، مثل مادة ثنائي الفينول

وأشارت الصحيفة، سابعاً، إلى أن الشخص بعد خسارة الوزن والحصول على الوزن المثالي يحتاج إلى عزيمة قوية؛ حتى يتجنب العودة إلى العادات الغذائية السيئة، ولا يكتسب المزيد من الكيلوغرامات

إلى جانب ذلك، هناك عوامل أخرى يمكن أن تؤدي إلى العودة إلى نقطة الصفر، لعل أهمها الجينات الوراثية لمرض السمنة، والمحيط الذي يعيش فيه الشخص، وهو ما يجعل مسألة المحافظة على الرشاقة في هذه الحالة أمراً صعباً

حيال هذا الشأن، أجرى المعهد الأمريكي للصحة دراسة، بين فيها أنه عندما يفقد الشخص جزءاً كبيراً من وزنه، فإن شهيته للأكل تزداد بشكل كبير، وتدفعه إلى استهلاك كميات أكبر من الطعام وكلما ارتفعت نسبة الوزن الذي خسره، زادت شهيته للأكل

وفي الختام، ذكرت الصحيفة أن وضع سوار حول المعصم لمراقبة عملية خسارة الوزن ليس ضرورياً فالهدف من هذه الأساور يتمثل في جعل المرء أكثر حماساً لخسارة الوزن، وليس حرق الدهون، حيث أكدت الدراسات أن الأشخاص الذين اعتمدوا هذه الطريقة لتحفيز أنفسهم حققوا نتائج غير مشجعة، وكانت خسارتهم للوزن أقل من أولئك الذين لم يستعملوا هذه الطريقة