

## أهم الخصائص التي تميز الأفراد الناجحون في خفض أوزانهم

سيشمل الموضوع الحالي أهم الخصائص التي تميز الأفراد الذين ينجحون في خفض أوزانهم، وكذلك أهم العوامل التي ساعدتهم في الوصول إلى الوزن المطلوب. وسيتم ذكر أهم العناصر المساعدة في خفض الوزن بناءً على نتائج دراسات حديثة دون التوسع في النقاش حول كل عنصر - والتي تحتاج إلى تفصيل وبحث أكثر حسب التخصص والاهتمام. ولذا سيتطرق المقال إلى أربعة جوانب مهمة جداً في تحقيق خفض الوزن، كالتالي: العادات الحياتية والغذائية، الخصائص النفسية، الخصائص الفسيولوجية، استجابة الهرمونات. ولا يعني ذلك أن هذه العوامل فقط هي العوامل المحددة لخفض الوزن، ولكن هي إشارة عامة وقراءة موسعة لأهم العوامل.

### العادات الحياتية اليومية والعادات السلوكية الغذائية

ساهم استخدام استراتيجيات ومهارات خفض الوزن - مثل كتابة مدة ونوع التدريب الرياضي، كتابة محتويات الغذاء من الطاقة، تخطيط الوجبات وتخطيط البرنامج الرياضي للمحافظة على الوزن - في خفض مؤشر كتلة الجسم وخفض كمية الدهون والسكريات المتناولة وزيادة الخضروات والفواكه المتناولة وزيادة النشاط البدني (Fuglestad et al., 2012). ويشير تقرير حديث إلى أن النموذج المثالي لخفض الوزن والحفاظ على مستوى الوزن المفقود يشمل خفض كمية الغذاء المتناول والمداومة على النشاط البدني وتطبيق الاستراتيجيات السلوكية التي تساعد على تعديل السلوك (Ramage et al., 2013). وتعتبر مراقبة الوزن أحد العوامل الأساسية في 92% من برامج خفض الوزن الناجحة (Butryn et al., 2007). ويشمل تعديل السلوك الغذائي زيادة تناول الألياف والتي تعتبر عاملاً أساسياً في 21% من برامج خفض الوزن الناجحة (Ramage et al., 2013). كما أن زيادة تناول البروتين وخفض تناول الأغذية ذات مؤشر جلوكوزي عالي (Larsen et al., 2010) وخفض السرعات الحرارية في الغذاء المتناول وخفض كمية الدهون المتناولة والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة تعتبر استراتيجيات تغذوية مهمة تساعد في الحفاظ على الوزن المفقود لفترة طويلة (Phelan et al., 2006). وتشير بعض الدراسات إلى أهمية خفض كمية السرعات الحرارية في مرحلة خفض الوزن، بغض النظر عن المكونات الغذائية الأساسية (de Souza et al., 2012) والتي قد يكون دورها أهم في مرحلة الحفاظ على الوزن من خلال خفض الدهون وتناول كميات كافية من الكربوهيدرات (Ebbeling et al., 2012). ويساهم الانتظام في تناول الوجبات الرئيسية وتعددها في خفض الوزن، كما أن الأفراد الذين يحافظون على وجبات منتظمة يتصفون بتناول خضروات وفواكه أكثر من أقرانهم (Fuglestad et al., 2012). ومن الاستراتيجيات الغذائية التي تساعد في خفض الوزن قياس كمية الغذاء المتناول وتسجيل الغذاء المتناول ضمن السجل الغذائي الشخصي، وفي المقابل هناك سلوكيات غذائية التي لا تساعد على خفض الوزن مثل عدم تناول الوجبات الأساسية بانتظام والاكل خارج المنزل سواء وجبات سريعة أو غيرها على الأقل مرة اسبوعياً وخاصة وجبة الغذاء (Kong et al., 2012). وأخيراً، نختم هذه الاستراتيجيات بما يبدو أنها طريقة فعالة في خفض الوزن وهي الحمية الغذائية المتقطعة، والتي تشمل بضعة أيام من الاسبوع (Harvie et al., 2011).

## الخصائص النفسية

تلعب العوامل النفسية والاجتماعية دوراً فعالاً في تحفيز بعض البدناء للبدء في برامج خفض الوزن حيث تشير دراسة إلى أن الأفراد الناجحون في فقد وزنهم غالباً ما يمرون بأحداث في حياتهم تعتبر نقطة تحول قبل البدء في برنامج خفض الوزن الناجح ، ويشمل ذلك الوصول إلى أعلى مستوى سمته وتوصيات الطبيب الملحة وعدم القدرة على ارتداء الملابس بسبب زيادة الوزن ( Epiphaniou & Ogden, 2010). وفي إحدى الدراسات تم قياس مفهوم الذات والحالة المزاجية باستخدام مقياس مفهوم الذات البدني ومقياس الكفاءة التدريبية ومقياس مدى الرضا عن شكل الجسم ومقياس التوتر والاكتئاب لدى 171 امرأة بدنية ، لدراسة علاقة هذه المتغيرات النفسية بمدى التغير في مؤشر كتلة الجسم ومحيط الوسط بعد برنامج رياضي لمدة 6 أشهر (Annesi, 2011). باستثناء مقياس مفهوم الذات البدني ، جميع المتغيرات تحسنت مع انخفاض مؤشر كتلة الجسم ومحيط الوسط . ويمكن لعامل الثقة بالذات التنبؤ بمعدل خفض الوزن على المدى الطويل (Delahanty et al., 2013). وتعتبر مجاملة الآخرين وقبول دعوتهم للأكل من أشد العوامل التي تعيق استمرارية الفرد على الحمية الغذائية لدى مجموعة من الأفراد الذين عادوا الى أوزانهم السابقة قبل الانخراط في برنامج خفض الوزن ، وهذا كان على علاقة مع مستوى منخفض من الثقة بالذات (Rastmanesh & Gluck, 2013). وعلى غير المتوقع، تشجيع الأصدقاء عند بداية خفض الوزن ارتبط بمستوى خفض وزن قليل عند نهاية البرنامج ، كما أن عدم تشجيع العائلة للفرد لخفض وزنه ارتبط بمعدل خفض وزن متوسط ومستمر (Yank et al., 2014). وتعزز هذه الدراسة الاختلاف بين تشجيع الأقران الذين يشاركون الفرد خفض الوزن مما قد يكون سبباً في تحفيز الاستمرار في خفض الوزن، وبين تشجيع أفراد العائلة الذين لا يشكون من زيادة الوزن مما قد يكون سبباً مثبطاً وليس مساعداً.

## الخصائص الفسيولوجية البدنية

يشير تقرير حديث إلى أن النشاط البدني يعد مكون أساسي من 88% من برامج خفض الوزن الناجحة (Ramage et al., 2013). كما يساهم معدل النشاط البدني المرتفع في الحفاظ على مستوى خفض الوزن على المدى الطويل (Phelan et al., 2006). وتشير إحدى الدراسات إلى أن النساء اللواتي ينتظمن في ممارسة النشاط البدني انخفض لديهم محيط الوسط بشكل أكبر من أولئك اللواتي لم ينتظمن في ممارسة النشاط البدني (Annesi & Whitaker, 2010). وعلى الرغم من أهمية الأنشطة الهوائية والتدريبات العضلية في تحسين اللياقة البدنية وكذلك في خفض الوزن ، إلا أن الأنشطة الهوائية وخاصة المشي والجري تعد من أسهل الرياضات وارتبطت في العديد من الدراسات ببرامج خفض الوزن. على سبيل المثال ، يوجد علاقة طردية بين الزيادة في حجم النشاط البدني الهوائي الأسبوعي ومعدل خفض الوزن (Yank et al., 2014).

وفي المقابل ، يرتبط الخمول بزيادة وزن الجسم والعادات السلوكية الغذائية الخاطئة. حيث تشير دراسة إلى أن الأفراد الذين يشاهدون التلفزيون أقل من ساعتين يومياً يتصفون بمؤشر كتلة جسم أقل إحصائياً من الأفراد الذين يشاهدون التلفزيون بمعدل أكثر من أو يساوي ساعتين يومياً (27.9 مقابل 29.2 كجم / م<sup>2</sup>)، كما أنه كان هناك علاقة طردية بين مشاهدة التلفزيون وتناول المأكولات الدهنية

والسكرية، وعلاقة عكسية مع تناول الخضروات والفواكه (Fuglestad et al., 2012). لذلك إضافة نشاط بدني هوائي لبرنامج خفض الوزن يعتبر ضروري لتحقيق أهدافها.

## استجابة الهرمونات

من المعلوم أن ممارسة الرياضة تزيد مستوى أكسدة الدهون في العضلات ، لذا يساعد الانخراط في برنامج رياضي هوائي على تحسين مستوى الانسولين بنفس المقدار الذي يؤديه خفض الوزن بمعدل 10% باستخدام برنامج غذائي منخفض الدهون ( Dubé et al., 2011). وفي المقابل تشير دراسة أخرى إلى أن خفض الوزن من خلال برنامج غذائي أو برنامج رياضي يؤدي إلى نتائج متقاربة في تحسين مستوى الأنسولين بمعدل أعلى من برنامج رياضي لوحده (Mason et al., 2011). ويوجد علاقة طردية بين مستوى الانسولين الابتدائي ومعدل مؤشر كتلة الجسم ، ويؤدي خفض الوزن بمعدل 10% من الوزن الابتدائي إلى تحسين مستوى الانسولين (Bigornia et al., 2013).

وتشارك العديد من العوامل في تحديد العلاقة بين الهرمونات وخفض الوزن مثل العلاقة التبادلية بين هذه الهرمونات وعوامل الشهية ودرجة الاشباع والاحساس بالجوع (Pedersen, 2013). تشير دراسة إلى أن العلاقة بين خفض الوزن ومقاومة الانسولين لدى عينة من البدناء كانت متفاوتة ، وتأثر ذلك بمعدل التغير في مستوى الليبتين ( Leptin ) بينما كان تأثير التغير في مستوى القريلين (Ghrelin) والاحماض الدهنية غير دال احصائياً (Wang et al., 2013). وتوصي دراسة أخرى باستخدام مستوى الليبتين نسبة إلى مستوى القريلين أثناء الصيام للتنبؤ بمعدل عودة الوزن بعد برنامج خفض الوزن (Crujeiras et al., 2014). كما يشير تقرير حديث إلى وجود تضارب بين الدراسات في العلاقة بين مستوى الليبتين اثناء خفض الوزن ومعدل الوزن بعد فترة من الزمن ، بينما لا يبدو هناك علاقة بين ارتفاع مستوى القريلين والعودة إلى الوزن السابق بعد فترة من الزمن ، وكذلك لا يبدو أن هناك علاقة بين التحسن في مستوى الانسولين وعودة الوزن السابق ، ويخلص هذا التقرير إلى أنه لا يمكن دراسة العوامل الفسيولوجية على خفض الوزن وعودة الوزن في معزل عن تفاعلها مع العوامل السلوكية والبيئية الأخرى (Strohacker, McCaffery, Maclean, & Wing, 2013).