



نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة جديدة أن الرجال قد يجدون صعوبة أكبر في إنقاص الوزن عندما تقدم لهم النصائح في إطار "الحمية الغذائية"، لأنهم غالباً ما ينظرون إلى الحميات باعتبارها أمراً يخض النساء. وأجرى باحثون من جامعة أنغليا روسكين في بريطانيا مقابلات مع 24 رجلاً تبلغ أعمارهم 30 عاماً فأكثر، للتعرف على تجاربهم مع برامج إنقاص الوزن والأسباب التي تجعل الالتزام بها صعباً. ووجد الباحثون أن الرجال ينظرون غالباً إلى كلمة "حمية" بصورة سلبية، ويربطونها ببرامج قاسية قصيرة الأمد تتطلب جهداً كبيراً وقوة إرادة، ويصعب الاستمرار فيها.

وقال أحد المشاركين في الدراسة: "بمجرد ذكر كلمة حمية، يتبادر إلى ذهن الجميع تلقائياً مفهوم القيود والحرمان". وأضاف مشارك آخر: "عندما أفكر في فرض أي نوع من القيود أو اتباع حمية، أشعر بأن جزءاً مني يتمرد على ذلك". وأظهرت المقابلات أيضاً أن الرجال أقل انخراطاً في ما يعرف بـ "ثقافة الحمية"، كما أنهم لا يميلون عادة إلى الحديث عن أوزانهم أو مظهرهم مع أصدقائهم.

ويرى الباحثون أن هذه النظرة قد تكون أحد الأسباب التي تجعل الرجال أقل إقبالاً على برامج إنقاص الوزن التقليدية. وكتب الباحثون في مجلة *Psychology of Women Quarterly*: "فيما يتعلق بالرجال تحديداً، ينظر عادة إلى الحميات الغذائية واتباعها بصورة سلبية، إذ ترتبط بتجارب واقعية تتطلب جهداً شاقاً وتنتهي غالباً بالفشل". وأضافوا أن الرجال ينظرون إلى الحمية الغذائية باعتبارها "مجالاً نسائياً"، وأن معظم المبادرات المرتبطة بها تبدو لهم "عامّة" و"مقيدة".

وأفاد المشاركون بأنهم يحققون نجاحاً أكبر في إنقاص الوزن عندما يحصلون على دعم شريكاتهم، أو عندما تساعدتهم الشريكة في تنظيم اختياراتهم الغذائية.

وقال أحد الرجال: "تساعدني زوجتي كثيراً؛ فهي تدفعني بقوة وتوبخني عندما أبدأ في العودة إلى تناول الدونات". وقال مشارك آخر إن شريكته تشتري له التفاح بدلاً من الشوكولاتة، مضيفاً: "هذا يمثل نصف المعركة". كما وجد الباحثون أن وجود "رفيق" أو "موجه" يرافق الرجل خلال رحلة إنقاص الوزن يمكن أن يكون مفيداً في الحفاظ على الالتزام.

نخيل نيوز

وأشار الباحثون إلى أن البرامج الموجهة إلى الأزواج قد تكون فعالة بشكل خاص، خاصة إذا اعتمدت على الدعم المتبادل بدلا من التركيز على فكرة الحمية والحرمان.

كما كشفت الدراسة أن الدوافع الرئيسية التي تدفع الرجال إلى محاولة إنقاص أوزانهم ترتبط بصورة الجسم والمظهر، إلى جانب المخاوف الصحية.

ويرى الباحثون أن برامج إنقاص الوزن الموجهة إلى الرجال قد تحقق نتائج أفضل إذا ركزت على أهداف واضحة وسهلة التطبيق، إلى جانب المكافآت المبكرة وعنصر المنافسة، بدلا من تقديمها باعتبارها "حمية" تتطلب التخلي عن الأطعمة المفضلة ونمط الحياة المعتاد.