

# کاهش وزن پایدار در زنان چاق با یک روش ترکیبی جدید

3 شهریور 1404

چاقی یکی از مهم‌ترین چالش‌های بهداشت عمومی است که با پیامدهای گسترده جسمی و روانی همراه است. پژوهشی تازه به بررسی رویکردهای نوین برای بهبود رفتارهای خوردن و کنترل وزن در زنان پرداخته است.

در دهه‌های اخیر، چاقی به یکی از نگرانی‌های بزرگ جهانی تبدیل شده است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، میزان چاقی در ۵۰ سال گذشته تقریباً سه برابر شده و پیامدهای آن از فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی گرفته تا دیابت و حتی برخی سرطان‌ها گسترده است. این بیماری نه تنها طول عمر و کیفیت زندگی افراد را کاهش می‌دهد بلکه هزینه‌های سنگینی را به نظام سلامت تحمیل می‌کند. در ایران نیز مطالعات نشان داده‌اند که شیوع چاقی، به‌ویژه در زنان، روندی رو به افزایش دارد که بخشی از آن به تغییر سبک زندگی، کاهش فعالیت بدنی و تغییر الگوهای تغذیه برمی‌گردد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که چاقی اغلب با الگوهای خاصی از رفتارهای خوردن همراه است؛ مانند خوردن هیجانی (واکنش به احساسات منفی)، خوردن بیرونی (واکنش به ظاهر یا بوی غذا بدون احساس گرسنگی واقعی) و خوردن بازدارنده شده (محدودیت بیش‌ازحد در مصرف غذا). این رفتارها می‌توانند چرخه‌ای از پرخوری و افزایش وزن ایجاد کنند. بسیاری از رژیم‌های سخت غذایی در بلندمدت موفق نیستند، زیرا به جای تغییر پایدار در سبک زندگی، تنها به کاهش موقت کالری دریافتی منجر می‌شوند. همین امر ضرورت یافتن روش‌های نوین و ترکیبی برای مدیریت وزن را دوچندان می‌کند.

مهرانگیز پیوسته‌گر، دانشیار دانشگاه الزهراء، به همراه سه همکار خود، مطالعه‌ای بالینی را برای ارزیابی اثربخشی سه نوع مداخله بر رفتارهای خوردن و شاخص توده بدنی زنان مبتلا به چاقی انجام داده‌اند. در این پژوهش، اثرات «ذهن‌آگاهی»، «طب سوزنی گوش» و ترکیب این دو روش بر کاهش وزن و بهبود الگوهای خوردن بررسی شد.



این مطالعه در سال ۱۴۰۳ روی ۶۳ زن ۲۵ تا ۵۰ ساله با شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۵ انجام شد. شرکت‌کنندگان از میان مراجعان مراکز بهداشت و درمانگاه ایران‌خودروی تهران انتخاب و به‌صورت تصادفی به سه گروه آزمایشی و یک گروه کنترل تقسیم شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه سبک‌های رفتاری خوردن و سنجش شاخص‌های بدنی در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه) بود و در نهایت این داده‌ها با روش‌های آماری، تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج این تحقیق که در «فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران» وابسته به انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران منتشر شده‌اند، نشان می‌دهند که پس از مداخله، شاخص توده بدنی در همه گروه‌های آزمایش نسبت به کنترل کاهش معنادار و قابل توجهی داشت. بیشترین کاهش در گروهی مشاهده شد که ترکیبی از ذهن‌آگاهی و طب سوزنی گوش را دریافت کرده بودند و این اثر تا یک ماه بعد نیز پایدار ماند.

همچنین در دو گروه ذهن‌آگاهی و گروه ترکیبی، رفتارهای خوردن هیجانی و بیرونی کاهش چشمگیری پیدا کرد. این اثرات در دوره پیگیری هم حفظ شد و نشان داد که مداخلات می‌توانند تغییرات پایداری ایجاد کنند.

یافته‌های تکمیلی این مطالعه نیز حاکی از آن هستند که مداخله ترکیبی نه‌تنها در کاهش وزن مؤثرتر از هر یک از روش‌ها به‌تنهایی بود، بلکه باعث افزایش رفتارهای «خوردن بازداری» نیز شد که می‌تواند به کنترل بهتر دریافت غذا کمک کند. در حالی که طب سوزنی گوش به‌تنهایی تأثیر قابل‌توجهی بر بهبود سبک‌های خوردن نداشت، ترکیب آن با ذهن‌آگاهی اثرگذاری بیشتری نشان داد.

این نتایج اهمیت استفاده از روش‌های چندبعدی و تلفیقی در مدیریت چاقی را پررنگ می‌کنند. چنین رویکردهایی می‌توانند به زنان کمک کنند تا با آگاهی بیشتر از حالات هیجانی خود و با استفاده از ابزارهای فیزیکی مانند طب سوزنی گوش، کنترل بهتری بر رفتارهای خوردن داشته باشند و کاهش وزن پایدار را تجربه کنند.