

## تغذية

ناتالي عقيقي غزّة  
دائرة الشؤون الصحية

## نظام الـ"يويو" وتقلبات الوزن هبوطاً وصعوداً لا بديك من خطة صحّية وممارسة الرياضة

هل سمعتم يوماً عن موضوع الـ"يويو" (yo yoing)؟ سياسة الـ"يويو" تؤدي، عندما يخضع الشخص لنظام غذائي وحمية، الى ارتفاع وزنه مجدداً بعد توقفه عنها. هذا الامر يحصل مع من يتبعون نظام الكيتو دايت Keto diet الصارم، اذ ولدى توقفهم عن اعتماده يكسبون الوزن مجدداً وربما اكثر من قبل

بعد فترة يتبين لمتابعي هذا النظام انه لم يكن مناسباً لهم. بالتالي عليهم العودة الى النظام الذي كانوا يمارسونه لان من المستحيل الاستمرار في النظام الجديد. بعد توقفهم عن اعتماد نظام الـ"يويو" ستعود الامور الى ما كانت عليه. موضوع نظام الـ"يويو" وعودة الوزن ليس خطأ الشخص بالكامل. فالجسم يحاول الوصول الى التوازن الطبيعي بحيث يكون وزنه مريحاً ومألوفاً. لكن لحسن الحظ، يمكن التغلب على هذه الحلقة المفرغة والوصول اخيراً الى الهدف المنشود. للتغلب على تقلبات الوزن، على الشخص ان يفهم اساسيات هذه الظاهرة الشائعة. فما هو هذا النظام اليويو وكيف يتم اعتماده وانتشاره؟ مصطلح "yo-yoing" يعني زيادة الوزن من غير قصد، ثم اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن، ثم استعادة هذا الوزن مرة اخرى. بعد ذلك يمكن العودة الى نظام غذائي لتخفيف الوزن، على ان تتكرر الدورة من جديد وتؤدي الى اصابة الشخص المتابع بانتكاسات متكررة. على الرغم من ان أنظمة Fad diets تقدم وعوداً كبيرة، الا انها تحتوي على سر يكمن في انها عادة ما تكون غير مبرمجة للتغيير

ان يفهم اساسيات هذه الظاهرة الشائعة. فما هو هذا النظام اليويو وكيف يتم اعتماده وانتشاره؟ مصطلح "yo-yoing" يعني زيادة الوزن من غير قصد، ثم اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن، ثم استعادة هذا الوزن مرة اخرى. بعد ذلك يمكن العودة الى نظام غذائي لتخفيف الوزن، على ان تتكرر الدورة من جديد وتؤدي الى اصابة الشخص المتابع بانتكاسات متكررة. على الرغم من ان أنظمة Fad diets تقدم وعوداً كبيرة، الا انها تحتوي على سر يكمن في انها عادة ما تكون غير مبرمجة للتغيير



غذائية بكاملها او يجبرك على التخلص من كل ما تحب تناوله من الاطعمة، لأن هذه الخطط غير الواقعية هي التي تسبب دورة الوزن هذه.

- الحصول على المساعدة: سواء كان هدفك هو خفض الوزن او تبني عادات صحية من شأنها تحسين صحتك (مع او من دون فقدان الوزن كهدف نهائي)، عليك اللجوء الى شخص يعرف هذه الاشياء ويمكنه ارشادك الى الطريقة الصحيحة، اي اختصاصية التغذية والطبيب النفسي ايضا.
- لا تأخذ وزنك يومياً: هذا الامر قد يسبب لك القلق الذي يؤدي الى زيادة الوزن، لذلك يفضل ان تلجأ الى الميزان مرة واحدة في الشهر.
- اخيراً، يكمن قياس مقدار نجاح النظام الغذائي في اتباع خطة صحية سليمة وممارسة الرياضة بانتظام.

يؤدي انقاص الوزن الى مشكلات نفسية. في الواقع، تؤكد احدى الدراسات ان النساء اللواتي يتلاعبن بوزنهن صعوداً ونزولاً، هن اكثر عرضة للاكتئاب بنسبة 50 في المئة. على الرغم من ذلك، يقول الباحثون انه لم يكن من الواضح ما اذا كانت الامراض العقلية تؤدي الى زيادة الوزن، او ما اذا كان الضغط الناتج من اتباع نظام غذائي هو سبب اعراض الاكتئاب. وجد الباحثون مفتاحاً للحفاظ على فقدان الوزن من خلال التمارين. ويشير هؤلاء الى ان النشاط اللازم للحفاظ على فقدان الوزن هو 80 دقيقة من النشاط المعتدل يومياً.

**كيف نعود الى المسار الصحيح مع خطة لتخفيف الوزن؟**

- احذر من الخطط غير الواقعية: تفاد اي نظام غذائي يرغمك على تجنب مجموعة

نمط الحياة الصحية، وفقدان الوزن، ورؤية صحتهم تتحسن.

على الرغم من ذلك، فان الابحاث الحديثة تلقي الضوء على الطريقة التي يمكن ان تكون فيها تقلبات الوزن ضارة. ففي دراسة نشرت في العام 2018 اجريت على 6.7 ملايين شخص، تبين ان المشاركين الذين لديهم اكر قدر من التباين في ضغط الدم، وفي نسبتي الغلوكوز والكوليسترول في الدم - هذا الامر يمكن ان يحصل بسبب تقلبات الوزن - وكذلك حين يكون مؤشر كتلة الجسم مرتفعاً، هم اكثر عرضة للوفاة.

عند النظر في مؤشر كتلة الجسم على وجه التحديد، فان اولئك الذين لديهم اكر قدر من تباين في هذا المؤشر، يكون خطر الاصابة بنوبة قلبية او سكتة دماغية عندهم اعلى بنسبة 14 في المئة.

في ما يتعلق بالصحة العقلية، يمكن ان