



تأثیر رفتار درمانی در کاهش وزن

پژوهشگران اعلام کردند رفتار درمانی مانند تغییر برنامه غذایی و فعالیت روزانه در کاهش وزن بدون استفاده از دارو موثر است.

سلامت نیوز : پژوهشگران اعلام کردند رفتار درمانی مانند تغییر برنامه غذایی و فعالیت روزانه در کاهش وزن بدون استفاده از دارو موثر است.

به گزارش واحد مرکزی خبر به نقل از خبرگزاری رویترز به گفته دکتر ارین اس لیلانش سرپرست محققان در مرکز تحقیقات سلامت و بهداشت در ایالت اورگن در غرب آمریکا، برنامه های رفتاری می تواند در روند کاهش وزن افراد مبتلا به چاقی مفرط موثر باشد و به سه تا چهار کیلوگرم کاهش وزن طی یکسال منجر شود.

وی در ادامه تصریح کرد هر چه شدت مراقبت های رفتاری شدیدتر باشد، کاهش وزن با سرعت بیشتری صورت خواهد گرفت، بطوریکه افرادی که در دوازده تا بیست و شش جلسه برنامه رفتار درمانی برای کاهش وزن شرکت کردند در مدت زمان مشابه حدود پنج تا هفت کیلو کاهش وزن داشتند.

دکتر لیلانش در ادامه تصریح کرد در حال حاضر جمعیتی زیادی در جهان به چاقی مفرط مبتلا هستند و با توجه به عوارض جانبی خطرناک داروهای لاغری، بهتر است این افراد شیوه های دیگری برای بازگشت به وزن طبیعی بیابند.

وی در انتها اعلام کرد رفتار درمانی و بکارگیری شیوه های صحیح در خورد و خوراک همچنین سطح قند خون را پایین می آورد و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

در شیوه رفتار درمانی جامع مورد آزمایش، به افراد در خصوص شیوه های کلی زندگی همچون برنامه ورزش و تمرین، هدف گزینی در زندگی، غلبه بر مشکلات و محدودیتها در زندگی روزمره و داشتن شیوه زندگی سالم، مشاوره داده شد.