



## معادله جدید تعیین کاهش کالری مصرفی برای کاهش وزن

کاهش وزن صرفاً با دو عامل با کم تر خوردن و بیشتر ورزش کردن به درستی قابل پیش‌بینی نیست، و برای کسانی که در تلاش هستند که وزن‌شان را کم کنند، یک معادله جدید ممکن است تا حدی کمک کننده باشد.

کاهش وزن صرفاً با دو عامل با کم تر خوردن و بیشتر ورزش کردن به درستی قابل پیش‌بینی نیست، و برای کسانی که در تلاش هستند که وزن‌شان را کم کنند، یک معادله جدید ممکن است تا حدی کمک کننده باشد.

دانشمندان اکنون در حال استفاده از ریاضیات هستند تا به درک بهتر فیزیولوژی کاهش وزن برسند و به طور دقیق‌تر پیش‌بینی کنند که یک فرد با یک رژیم غذایی و برنامه ورزشی معین چقدر وزن از دست خواهند داد.

به گزارش لایو ساینس کوین هال، پژوهشگر در موسسات ملی بهداشت در بتسدا در مریلند آمریکا در این باره می‌گوید در گذشته پزشکان تصور می‌کردند که خوردن 500 کالری کمتر در روز به کاهش وزنی در حد نیم کیلوگرم در هفته منجر خواهد شد.

اما به گفته او معلوم شده است که این قاعده سرانگشتی نادرست است، زیرا این موضوع را در نظر نمی‌گیرد که سوخت و ساز در حین رژیم گرفتن آهسته می‌شود. بنابراین این قاعده بیش از حد خوش‌بینانه است.

هال و همکارانش مدلی را ایجاد کرده‌اند که سن، قد، وزن و میزان فعالیت جسمی را در نظر می‌گیرد تا پیش‌بینی دقیق‌تری از میزان کاهش وزن با یک رژیم غذایی و برنامه ورزشی معین به دست دهد. به گفته حال در حال حاضر این مدل تنها برای استفاده پزشکان و دانشمندان است.

اما پژوهش هال همچنین قواعد سرانگشتی واقع‌گرایانه‌تری برای کاهش وزن را هم در اختیار می‌گذارد. این قاعده جدید می‌گوید به ازای هر نیم کیلوگرمی که می‌خواهید در طول یک دوره سه ساله کم کنید، لازم است 10 کالری در روز از کالری دریافتی‌تان از راه غذا کم کنید.

بنابراین اگر 100 کالری در روز از کالریهای دریافتی‌تان کم کنید، در طول سه سال 5 کیلوگرم وزن کم خواهید کرد. نیمی از این کاهش وزن در طول یک سال اول رخ خواهد داد. به گفته حال برای آنکه پس از این دوره سه ساله بیشتر وزن‌تان را کم کنید، باید کالری مصرفی‌تان را بیشتر کم کنید.

این مدل ممکن است به سیاستگذاران کمک کند اثر اقدامات بهداشت عمومی بر همه‌گیری چاقی را دریابند. برای مثال یک تخمین درباره اثر 20 درصد مالیات بر نوشابه‌های شیرین‌شده پیش‌بینی کرده بود که چنین مالیاتی باعث کاهش 50 درصدی در شمار افراد دچار اضافه وزن در آمریکا در یک دوره 5 ساله خواهد شد. اما به گفته حال معادله جدید پیش‌بینی می‌کند که این مالیات صرفاً باعث کاهش 5 درصدی افراد دارای اضافه وزن در طول پنج سال خواهد شد.