

تیل ها را سرزنش نکنید



نتایج یک پژوهش دانشگاهی در لندن نشان داده است که سرزنش افرادی که اضافه وزن دارند، نه تنها ممکن است تاثیری در کم شدن وزن آنها نداشته باشد، بلکه می تواند باعث اضافه وزن بیشتر آنها شود.

نتایج یک پژوهش دانشگاهی در لندن نشان داده است که سرزنش افرادی که اضافه وزن دارند، نه تنها ممکن است تاثیری در کم شدن وزن آنها نداشته باشد، بلکه می تواند باعث اضافه وزن بیشتر آنها شود. محققان کالج دانشگاهی «یو.سی. ال» که بزرگ ترین کالج دانشگاه لندن است در طول یک مطالعه که چهار سال بطول انجامید حدود سه هزار فرد بالغ با وزن های مختلف را مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه نشان داد: افرادی که به دلیل اضافه وزن مورد تبعیض و بدرفتاری قرار گرفته اند، بیشتر از کسانی که چنین تجربه ای نداشتند، وزن اضافه کردند.

به گفته پژوهشگران، هیچ مدرکی دال بر این که اعمال تبعیض و بدرفتاری (به دلیل اضافه وزن) باعث افزایش وزن افراد شود به دست نیامده است ولی اعمال چنین تبعیض ها و بدرفتاری هایی می تواند نوعی اختلال غذایی به دنبال داشته باشد که بر اثر آن فرد برای رسیدن به آرامش، به خوردن روی می آورد.

محققان در این مطالعه از شرکت کنندگان در مورد مواردی از تبعیض و بدرفتاری که به اضافه وزنشان مربوط می شود، بی احترامی در برخوردهای روزانه، خدمات رسانی بد در مغازه ها و مراکز خرید و آزار و اذیت سوال کردند.

در این مطالعه از هر 20 شرکت کننده یک نفر اعلام کرده که مواردی از این تبعیض ها و بدرفتاری هایی را تجربه کرده اند. در گروه افرادی هم که اضافه وزن داشتند، یک نفر از هر سه نفر چنین مواردی را گزارش کردند.

در طول یک دوره چهارساله این مطالعه، به طور میانگین، نزدیک به یک کیلوگرم به وزن افرادی اضافه شد که گفتند به دلیل وزن خود با برخوردهای منفی روبه رو بوده اند اما کسانی که چنین مواردی را گزارش نکردند، به طور میانگین حدود 700 گرم وزن کم کردند.

این مطالعه نشان داد: سرزنش کردن افرادی که اضافه وزن دارند و شرمسار کردن آنها از این وضعیت، نتایج زیانباری دارد.

به گفته محققان، برای کمک به کاهش وزن این افراد، بهتر است که رفتاری حامیانه و دلگرم کننده با آنها داشت.

دکتر «سارا جکسون» از مجریان این مطالعه در «یو.سی. ال» گفت: اعمال تبعیض و برخوردهای نامناسب با افراد به دلیل اضافه وزن آنها هیچ توجیهی ندارد.

وی افزود: مطالعات قبلی نشان داده بود افرادی که مواردی از چنین برخوردهایی را تجربه می کنند، برای رسیدن به آرامش بیشتر، به خوردن روی می آورند.

به گفته این پژوهشگر، افزایش اشتها، به ویژه میل بیشتر افراد برای خوردن مواد غذایی ناسالم و پرانرژی، می تواند یکی از واکنش های آنها به استرسی باشد که بر اثر رفتارهای نامناسب گرفتارش می شوند. (ایرنا)