الحمية والرياضة.. لا تكفيان لتخفيف الوزن

فشل الحميات التقليدية في مساعدتنا على بلوغ الوزن المنشود دفع مجموعة من المتخصصين في مكافحة السمنة إلى البحث عن وسائل أخرى لمقاربة مشكلة الوزن الزائد، فقرّروا أن يركّزوا اهتمامهم وعملهم على البيئة الغذائية المحيطة بنا.

ماذا لو كان التمتع بصحة جيدة وقوام رشيق ووزن طبيعي يمرّ بطريق آخر غير الهوَس بما نأكل، أو القلق بشأن كم مارسنا من تمارين رياضية؟ ماذا لو كان في مقدورنا أن نجعل التخلص من الوزن الزائد أمراً يحدث تلقائياً؟ سؤالان طرحهما متخصصون في تخفيف الوزن في خضم تزايد انتشار ظاهرة السمنة في بلدان كثيرة في العالم، من دن تمييز بين الأجناس والأعمار. والحقيقة أنّ الكثير من الأبحاث الحديثة تؤكد أن أسهل وأفضل طريقة للتخلص من الوزن الزائد على المدى الطويل، هي تلك التي تبدأ بالعمل على محيطنا الغذائي، بحيث يصبح صديقاً وحليفاً لنا في رحلة الرشاقة. وفهم كيفية تأثير المحيط في سلوكنا الغذائي يساعدنا على إدخال التعديلات اللازمة عليه، وتصميم ظروف حياتنا بما يتناسب مع رغبتنا في تخفيف أوزاننا.

ويؤكد البحّاثة أنّ واحداً من أبرز أسباب انتشار السمنة في أيامنا هذه يكمن في التغييرات الكبيرة، التي طرأت على محيطنا، والتي تُغرينا وتدفعنا إلى تبنّي عادات غير صحية، وتُضعف وسائل دفاعنا النفسية، وتحثّنا على استهلاك كميات كبيرة من الأطعمة والمشروبات المسبّبة للسمنة. ويضيف هؤلاء أنّ المحفزات المحيطة بنا تتمتع بقدرة على تقوية مَيْلنا الفطري إلى استخدام الطعام وسيلة لتهدئة الأعصاب، والتخفيف من التوتر وتبديد الحزن. والواقع، أنّ وعي العديد من العاملين في مجال الصحة العامة، ومعرفتهم بمدى تأثير المحيط فينا، هو الذي دفعهم إلى حَثّ الحكومات على فرض ضرائب إضافية على المأكولات غير الصحية، في محاولة لثني الناس عن شرائها. وفي المقابل، ومن أجل التشجيع على التغذية الصحية، فإنّهم ينصحون بإدخال تغييرات على محيط الناس اليومي المباشر، بحيث يصبح من الصعب عليهم الإفراط في الأكل.

المحيط السام:

جاءت نتائج العديد من الدراسات لتؤكد أنّ عناصر موجودة في محيطنا تؤثر بشكل قوي وفاعل في سلوكنا الغذائي. وخلافاً للعوامل البيولوجية، فإنّ محيطنا، أو بيئتنا الغذائية، تغيّر بشكل جذري في السنوات الخمسين الماضية. وكانت عالمة النفس في "جامعة يال" الأميركية كيلي برونيل، قد استخدمت عبارة "المحيط السام" لتصف الجو الغذائي الجديد الذي يُهيمن على الكثير من بلدان العالم اليوم. ففي خضمّ هذا الجو الغذائي يتعرض الناس لغزو فعلي من منتجات غذائية رخيصة الثمن، غنية بالوحدات الحرارية والدهون، منتشرة في كلّ ِ مكان، ويتم الترويج لها في حملات إعلانية تُطاردنا أينما توجّهنا. وفي مقابل ذلك نشهد تراجعاً كبيراً، بل شبه غياب للأنشطة البدنية في حياتنا. وتضيف برونيل أنّ أبرز العوامل التي تُسهم في زيادة انتشار السمنة هي الأعداد الهائلة من فروع مطاعم الوجبات السريعة، وزيادة حجم حصص الطعام والشراب في المطاعم، وانتشار المطاعم التي تعتمد طريقة "كلْ ما يمكنك أن تأكله"، والأكشاك أو المتاجر الصغيرة التي تبيع المنتجات الغذائية المصنّ َعة والمشروبات الغنية بالسكر والدهون والوحدات الحرارية في كلّ ِ الزوايا والأحياء، وتسويق هذه المنتجات في مقاصف المدارس ومطاعمها.

وفي محاولة للحد من تأثير البيئة المحيطة بنا في أوزاننا، يؤكد العديد من الخبراء، بمن فيهم برونيل، ضرورة وضع قوانين وسياسات اجتماعية لمكافحة البدانة، مثل تنظيم إعلانات الأطعمة الموجّ َهة إلى الأطفال، ومنع الوجبات السريعة والمشروبات الغازية في جميع المدارس، وخفض أسعار الأطعمة الصحية لتنافس المنتجات الغذائية غير الصحية الرخيصة، مثل رقائق البطاطا والمشروبات الغازية. وهي تدعو حتى إلى فرض ضرائب إضافية على المنتجات الغذائية غير الصحية والمشروبات الغنية بالسكر، تماماً كتلك المفروضة على السجائر.

تطويع المحيط الغذائي:

ومن جهته كان الباحث في "جامعة كورنيل" برايان وانسينك ورفاقه، قد وجدوا أنّ المؤشرات والتلميحات في محيطنا الشخصي الغذائي لها تأثير كبير أيضاً في مَيْلنا إلى الإفراط في الأكل. وانطلاقاً من هذه النتائج، اقترحوا طرقاً عديدة لتصحيح عيوب هذا المحيط في محاولة لتخفيف أكلنا. وهم يؤكدون أنّ تغيير سلوكنا الغذائي يكون أسهل إذا ما أحطنا أنفسنا بعناصر تذكير ودعم. فكلما خفت درجة اضطرارنا إلى مواجهة ومقاومة العوامل الخارجية، سَهُل علينا التخلص من الوزن الزائد. مثال على ذلك، إذا كانت الوجبة الخفيفة الوحيدة التي نملكها في المنزل عبارة عن مكسرات نيئة وخضار مقطعة، فمن الطبيعي أننا سنتناولها هي، وهي فقط، عندما نشعر بالجوع. أما إذا كان هناك كيس كبير من البسكويت بالشوكولاتة المفضّل لدينا في خزانة المطبخ، فالأرجح أننا سنجهز عليه، حتى ولو كنا نعرف أنّ ذلك ليس جيداً لقوامنا، وخاصةً إذا كنا متوترين أو مُتعَبين. أما إذا كنا مضطرين إلى قيادة السيارة عشرات الكيلومترات لشراء هذا البسكويت، فإننا سنستغني عن تناوله.

ويؤكد الدكتور مارك هايمان، المتخصص الأميركي في الطب الوظائفي، أنّ إدخال تعديلات على محيطنا ليس بالأمر الصعب، وأنّ علينا أن نعمل ما في وسعنا لتحويل خصائص البيئة التي نعيش فيها كي تصب في مصلحتنا عوضاً عن أن تعمل ضدنا. ويقول إنّ التجارب العملية التي أنجزت في هذا المجال أسفرت عن نجاحات كبيرة. ويعطي مثالاً على ذلك ما أنجزه دان بوتنير، وهو واحد من أبرز المتخصصين الأميركيين في الصحة العامة ومكافحة الأمراض في عام 2009. فقد تَوجّ َه إلى بلدة صغيرة في ولاية مينيسوتا الأميركية، بهدف إدخال تعديلات على الظروف المعيشية للناس هناك، بحيث يصبح السلوك الصحي أكثر تلقائية لديهم. وقد أنجز ذلك عن طريق حَبْك إمكانات وأنواع السلوك الصحي في نسيج البلدة الاجتماعي انطلاقاً من مدارسها، أماكن العمل، البيوت، المطاعم، والمتاجر، والأحياء. وكان أوّل ما قام به هو جمع أعيان البلدة والمجتمع والمتخصصين الآخرين لإعادة النظر في أوضاع البلدة الصحية، وتوصلوا إلى حل اجتماعي يتمثل في خلق تغييرات بسيطة في البيئة تؤدي إلى تغييرات كبيرة في الصحة.

وعمل بوتنير ورفاقه، من متخصصين في السلوك الغذائي، على إقناع الناس هناك بتغيير حجم الأطباق التي يأكلون فيها، واستخدام أطباق صغيرة لا يزيد قطرها على 20 أو 25 سنتيمتراً. كذلك طلبوا منهم وضع المنتجات الغذائية غير الصحية على رفوف يصعب الوصول إليها في منازلهم، أو التخلي عنها نهائياً، ووضع الفواكه والمكسرات النيئة عوضاً عنها، في متناول أفراد العائلة. كذلك أقنعوا متاجر بيع المنتجات الغذائية بتحسين طريقة عرض الأطعمة الصحية المفيدة للقوام، مع ذكر فوائدها كلما أمكن ذلك. وفي المقابل حثوهم على وضع المنتجات غير الصحية في أروقة جانبية لا يضطر الفرد إلى المرور بها أثناء عملية التبضّ ُع، ورصفها على رفوف عالية بعيدة عن متناول الأطفال.

كذلك قاموا بإقناع المسؤولين في الشركات والمكاتب بالاستعاضة عن الدونات، السكاكر، الحلويات والمشروبات الغازية بمنتجات غذائية أكثر صحية في المقاصف وصالات الطعام. واستجابت المطاعم إلى

دعوات بوتنير ورفاقه، فأضافت خيارات صحية على لائحة أطباقها. وحتى المسؤولون عن المواصلات قاموا بتصميم طريق حول البحيرة في وسط البلدة لتشجيع الناس على المشي، وخاصة تشجيع الأجداد على اصطحاب أحفادهم إلى المدرسة مشياً على الأقدام يومياً. كذلك تم تشجيع الناس على تقليد اليابانيين، وتشكيل مجموعات يدعم أفرادها بعضهم بعضاً طوال العمر، ويمشون أو يمارسون الرياضة معاً، عوضاً عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي الإلكترونية.

ويشير هايمان إلى أنّ بوتنير لم يطلب بشكل مباشر من سكان البلدة أن يمارسوا المزيد من الأنشطة البدنية، أو أن يأكلوا كميات أقل من الطعام، بل ساعدهم على تحقيق ذلك عن طريق إدخال تغييرات إيجابية في محيطهم المباشر. ويمكن وصف ما قام به بأنّه إعادة ترتيب البلدة بطريقة تُسهّل على الناس اتخاذ الخيارات الصحية.

وبالفعل لم تتأخر نتائج هذه التغييرات في الظهور، فقد تم تسجيل انخفاض في تكاليف العناية الصحية في البلدة بنسبة 28%. وتراجعت ظاهرة زيادة الوزن لدى الأطفال بنسبة 10%، بعد أن طلب من المدارس تطبيق قوانين تمنع تناول التلاميذ الطعام داخل الصفوف وفي أروقة المدارس بشكل عشوائي كما كانوا يفعلون، وحصر عملية الأكل في مقصف المدرسة، أو الباحة الخارجية في أوقات الاستراحة المحددة. وهذا يعني أنّ تغييرات جذرية حدثت بمجرد تغيير الظروف البيئية. وقد برهنت هذه التجربة الاستثنائية على التأثير القوي والفاعل للتصاميم البيئية في تغيير سلوك الناس بشكل مدروس يتناسب مع الهدف المنشود.

الدافع والقدرة والحافز:

يُعتبر البروفيسور ج. ب. فوغ، من "جامعة ستانفورد"، من أبرز المتخصصين في ابتكار أنظمة لتغيير السلوك، ويطلق على طريقته تسمية "تصميم السلوك". ويقول إننا إذا أردنا تغيير سلوكنا نحتاج إلى ثلاثة أشياء: الدافع إلى التغيير، القدرة على التغيير والحافز الذي يطلق التغيير. ويشير إلى أنّ أبرز الدوافع القوية التي تحثنا على تخفيف أوزاننا، هي رغبتنا في التمتع بصحة جيدة وتفادي الإصابة بالأمراض، مثل: السكري المرتبط بالسمنة، وزيادة الطاقة، وتعزيز الثقة بالنفس. ويعطي مثالاً على ذلك فيقول إننا إذا أردنا أن نأكل إفطاراً غنياً بالبروتينات للحصول على لطاقة، فهذا يعني أنّ لدينا الدافع. والآن نحن في حاجة إلى القدرة والمحفّز.

بالنسبة إلى القدرة، لن يمكننا تحضير هذه الوجبة إلا إذا توافرت مكوناتها في المطبخ. وهذا يعني أنّ علينا شراءها مسبقاً وتجهيزها، بحيث يسهل علينا صباحاً إعدادها وتناولها. أما بالنسبة إلى المحفز، فيمكننا مثلاً تعليق ورقة كبيرة على الثلاجة، نكتب عليها عبارة تشجيع على تناول مثل هذه الوجبة الصحية. وقد يكون من الضروري التخلص من كلّ خيارات الإفطار الأخرى من المنزل، أو توضيبها في مكان غير مرئي، وبذلك يصبح الجوع هو المحفّز الأساسي.

ويعطينا مثالاً آخَر فيقول إنّه إذا كان لدينا الدافع لممارسة التمارين الرياضية لتقوية أجسامنا، ولكننا لا نتذكر ذلك، أو لا نجد المكان أو الوقت للقيام بها، فإنها لن تحصل. لذلك، علينا شراء المعدات الرياضية التي نريدها ونخصص لها ركناً بارزاً في المنزل، ما يُسهّل إدخالها إلى روتيننا اليومي.

سر النجاح إذن يكمن في تصميم البيئة المحيطة بنا بشكل واعٍ ومقصود، كي نسهّل على أنفسنا القيام بالأمور الصحيحة والمناسبة لتحسين صحتنا وتخفيف أوزاننا.

استراتيجيات لتصميم بيئة صحية:

بما أنّ التحكم في المحيط المباشر أسهل من التحكم في حالتنا النفسية والذهنية، ما علينا إلا أن نُعدّل ظروف محيطنا الغذائي والمعيشي، بحيث تصبح الخيارات الصحية سهلة المنال. أما أبرز هذه التعديلات، فهي:

- تنظيم المطبخ كي يتناسب مع عملية التحضير الصحي للوجبات، وتفادي الوجود فيه إلا عند تحضير الطعام. ومن الضروري ألا نضع في المطبخ جهاز تلفزيون أو أي وسيلة تسلية أخرى تُطيل مكوثنا فيه. فالمطبخ ليس مكاناً لتمضية أوقات الفراغ.

- تنظيف وترتيب الخزائن والأدراج في المطبخ، وإزالة كلّ الأشياء المتراكمة غير المفيدة منها. فقد تبيّن أنّ الفوضى في المطبخ تؤثر سلباً في رغبتنا في تحضير الوجبات الصحية.

- التأكد من وجود أدوات الطبخ الضرورية للنجاح في إعداد الطعام، وشراء ما ينقص منها، خاصة ما يساعد على الطبخ من دون الإكثار من الدهون، مثل جهاز تحضير الطعام على البخار، والطناجر التي لا يلصق الطعام بقعرها، وقوارير رذاذ الزيت.

- استخدام أطباق وأكواب أصغر حجماً، فهي تساعد على التخفيف من حجم حصص الطعام والشراب التي نتناولها.

- تجديد مخزون البهارات، التوابل، الزيوت، الخل، والصلصات الجيدة، بحيث يصبح في إمكاننا طبخ أي طبق في أي وقت، من دون الاضطرار إلى الذهاب إلى السوبرماركت.

- البحث عن وصفات جيدة على الإنترنت، أو شراء كتب الطبخ المختلفة الصحية، ووضعها في متناول اليد.

- شراء المنتجات الصحية المناسبة وحفظها بشكل يسهل علينا رؤيتها. يمكن مثلاً تقطيع الخضار والفواكه ووضعها في أوعية زجاجية مرتبة بشكل يسهل استخدامها، أو توضيب الوجبات الخفيفة الصحية، مثل المكسرات والبذور في أكياس صغيرة، بحيث يكون من السهل أخذها معنا بسرعة.

- التخطيط المسبق للوجبات. والهدف هنا هو الحيلولة دون الوجود في حالة طوارئ غذائية، تدفعنا إلى اللجوء إلى طلب الوجبات السريعة.

- إغلاق باب المطبخ مساء بعد تناول وجبة العشاء. فالباب المغلق رسالة واضحة تبلغنا أنّ الأكل لم يعُد وارداً بعد هذا الموعد.

- جعل شراء المنتجات الغذائية من السوبرماركت طقساً أسبوعياً ضرورياً لا يمكن من دون التخطيط المسبق للوجبات. ومن المفيد تعليق لائحة الحاجيات في مكان واضح في المطبخ، نسجّل عليها كلّ ما نحتاج إليه طوال الأسبوع.

- توزيع الأطعمة الخفيفة الصحية في الأمكنة المحيطة بنا. يمكن وضع بعض المكسرات أو الفواكه المجففة في درج المكتب، أو الحقيبة، أو حتى داخل السيارة، بحيث تكون في متناول أيدينا وتسمح لنا بإسكات جوعنا من دون التوجه إلى آلة بيع المنتجات غير الصحية، أو مطعم الوجبات السريعة.

- الابتعاد عن مناطق الخطر. فإذا كان المخبز مثلاً، الذي نمرّ به كلّ صباح في طريقنا إلى العمل، يستدعينا ويُغرينا وتشدنا روائح الخبز والمخبوزات نحوه، يُستحسن أن نبحث عن طريق آخر.

- حماية دائرتنا الصحية التي نعيش داخلها من تأثير الظروف الاجتماعية. فنحدد الأشخاص الذين نميل بصحبتهم إلى تناول أطعمة ومشروبات لا تتناسب مع أهدافنا الصحية. ونحدد أيضاً المناسبات التي تدفعنا إلى ذلك، مثل فترات الراحة في المكتب التي يتم خلالها تقديم المعجنات والحلويات، أو أثناء العطل أو نهاية الأسبوع. وبعد تحديدها يجب أن نتعامل معها بالطريقة المناسبة.

- تسهيل عملية ممارسة الرياضة في مختلف الأوقات. فنحرص على توفير كلّ ما نحتاج إليه بدءاً من الثياب الرياضية، والمعدات التي تسمح لنا بممارسة الرياضة في المنزل، إذا كان الطقس لا يسمح لنا بالخروج.

- الحرص على مكافحة التوتر والقيام بكلّ ما من شأنه مساعدتنا على الاسترخاء وإدخال السكينة إلى أنفسنا. يمكننا مثلاً استخدام الزيوت العطرية، مثل زيت الخزامى المريح، وأملاح أبسوم، وكربونات الصودا، التي يمكننا إضافتها إلى ماء الحمّام الدافئ قبل الاستلقاء فيها. كما يمكننا ممارسة اليوغا، التنفس العميق والتأمل.

- في مكان العمل، يجب تفادي تناول الطعام ونحن نجلس خلف المكتب. وإذا كنا نجوع خلال ساعات العمل فيجب أن نحضر معنا وجبة خفيفة صحية من المنزل. وأثناء فترات الراحة، يُستحسن أن نخرج ونمشي قليلاً عوضاً عن أن نأكل.

- وضع ميزان في الحمّام أو غرفة النوم بشكل نراه يومياً، إضافةً إلى وضع حذاء الرياضة أو الأدوات الرياضية في مكان بارز.

- وضع أثقال على مقربة منّا في غرفة الجلوس، كي نتذكر القيام بتمارين رفعها أثناء مشاهدة التلفزيون.

- ترتيب غرفة النوم وجعلها مكاناً مثالياً للراحة. فقد أصبح معروفاً أنّ الافتقار إلى النوم يُسهم في دفعنا إلى الإفراط في الأكل. يجب أن تكون الغرفة هادئة ومريحة وخالية من أي مصدر للتوترات. ومن المهم إفراغها من كلّ الأشياء المتراكمة الفوضوية غير المفيدة، ووضع ستائر داكنة تحجب الأضواء، وتركيب زجاج مزدوج لمنع وصول الضجة الخارجية. ويُستحسن التعود على القراءة عوضاً عن مشاهدة التلفزيون قبل النوم، وإخراج التلفزيون والأجهزة الإلكترونية كافة من غرفة النوم.