الكشف عن نظام صحي جديد يُساعد على انقاص الوزن بأسرع وقت

في العقد الماضي، انتشرت شعبية "النظام الغذائي 5:2"، ما أدى إلى تغيير أنماط الأكل لدى آلاف الأشخاص الذين يسعون إلى إنقاص الوزن.

ويعد النظام الغذائي 5:2 مثالا لما يسمى بالصيام المتقطع أو الأكل المحدود بالوقت.

وفي أبسط صوره، يعني نظام 5:2 أنه يمكنك تناول ما تريد خمسة أيام في الأسبوع (محاولة الاستمرار في تناول الطعام بشكل معقول في تلك الأيام)، بينما في اليومين الآخرين من الأسبوع، تقيد تناول السعرات الحرارية بشكل كبير، في كثير من الأحيان إلى حوالي 500 سعرة حرارية فقط.

وفي حين تشير بعض الأبحاث إلى أن الصيام المتقطع ليس أفضل من اتباع نظام غذائي تقليدي لفقدان الوزن على المدى الطويل، تشير أنواع أخرى من التجارب إلى فوائد مهمة مرتبطة بتناول الطعام المقيّد بوقت – بما في ذلك الفوائد الصحية من الصيام التي قد تتجاوز النظام الغذائي.

والآن، حددت دراسة جديدة بقيادة باحثين من جامعة كوين ماري بلندن في المملكة المتحدة، سببا آخر وراء رغبة بعض الناس في التفكير في النظام الغذائي 5:2 بدلا من الأساليب الأخرى.

وفيما ادعى الباحثون أنه "أول تقييم عشوائي للنظام الغذائي 5:2"، درس الفريق 300 بالغ يعانون من السمنة، كل منهم اختير عشوائيا لواحد من ثلاثة أنواع مختلفة من التدخل لفقدان الوزن.

وفي التجربة، تلقى 100 من المشاركين (ثلث المجموعة بأكملها) مشورة تقليدية بشأن إدارة الوزن في جلسة واحدة مع مستشار، قدم مواد مكتوبة تشرح أشياء مثل التحكم في الأجزاء، والاحتفاظ بمذكرات طعام، وإرشادات حول كيفية تجنب الوجبات الخفيفة غير الضرورية.

وكان لمجموعة أخرى من 100 مشارك (تسمى مجموعة "المساعدة الذاتية") جلسة مختلفة، حيث نُصحوا بكيفية اتباع النظام الغذائي 5:2 أثناء التجربة، وتلقوا نشرة تشرح أمثلة الوجبات، مع روابط إضافية عبر الإنترنت، إلا أنهم تُركوا لتجربة النظام الغذائي بأنفسهم دون مساعدة إضافية كبيرة.

وتلقى آخر 100 مشارك مشورة ووثائق مماثلة حول كيفية اتباع نظام 5:2 الغذائي، ولكنهم سُجّلوا أيضا في سلسلة من جلسات الدعم الجماعي التي استمرت لمدة ستة أسابيع، والتي تهدف إلى مساعدتهم في مناقشة تجاربهم في النظام الغذائي مع الآخرين.

ثم توبعت هذه المجموعات الثلاث من المشاركين لمدة عام واحد، وعندها انتهت التجربة. وفي نهاية العام، أظهرت كل مجموعة من المجموعات الثلاث علامات فقدان الوزن المعتدل في المتوسط: فقد 15% من المشاركين في مجموعة "النصائح التقليدية" ما لا يقل عن 5% من وزن أجسامهم (مقياس النتيجة الأولية للدراسة) .

وفقدت المجموعتان المكونتان من 5:2 من أخصائيي الحميات وزنا أكبر قليلا في المتوسط من حيث هذا المقياس، حيث فقد 18% من مجموعة "المساعدة الذاتية" 5% على الأقل من وزن أجسامهم، مقارنة بـ 28% من "دعم مجموعة" المشاركين.

وعند المقارنة بالمشاركين الذين تلقوا نصائح تقليدية بشأن إدارة الوزن، صنف المشاركون في النظام الغذائي بنسبة 5:2 تجربتهم أثناء الاختبار بدرجة أعلى.

وأظهرت التعليقات أن من يتبعوا حمية 5:2 كانوا أكثر استعدادا لمواصلة النظام الغذائي بعد انتهاء التجربة.

وتشرح عالمة النفس الصحي كاتي مايرز سميث، من جامعة كوين ماري بلندن: "هنا تمكنا من تقديم النتائج الأولى حول فعالية نصيحة النظام الغذائي البسيطة 5:2 في بيئة واقعية. ووجدنا أنه على الرغم من أن النظام الغذائي 5:2 لم يكن أفضل من الأساليب التقليدية من حيث فقدان الوزن، فقد فضّل المستخدمون هذا النهج لأنه كان أبسط وأكثر جاذبية".

ووفقا للباحثين، فإن فعالية إنقاص الوزن بنسبة 5:2 التي شوهدت في الدراسة، هي تقريبا نفس ما أظهرته دراسات الصيام المتقطع الأخرى.

وبينما لا يبدو أن اتباع نظام غذائي 5:2 يحقق نتائج مذهلة مقارنة بالنصائح التقليدية لإدارة الوزن، فإن تقييمات المستخدمين الأكثر تفضيلا يمكن أن تكون عاملا مهما يجب مراعاته للأطباء الذين ينصحون الأشخاص في العالم الحقيقي الذين يكافحون من أجل إنقاص الوزن.

وخلص الباحثون في دراستهم إلى أن "الأطباء الذين يقدمون نصائح موجزة حول إدارة الوزن قد يفكرون في

التوصية بنظام 5:2 الغذائي".

وأبلغ عن النتائج في One PLOS.