

دانشمندان: خانواده و دوستان می‌توانند مانع کاهش وزن شوند

نتیجه پژوهش گروهی از محققان بریتانیایی نشان می‌دهد نزدیکان افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه این روند را مختل کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، به گفته پژوهشگران در دانشگاه ساری (University of Surrey) اعضای خانواده و دوستان افرادی که برای کاهش وزن تلاش می‌کنند به اشکال مخالف از جمله کارشکنی، رفتارهای تعذیه‌ای و تبانی مانع از رسیدن آنها به هدف خود می‌شوند.

جین اوگدن، سرپرست گروه تحقیقی در دانشگاه ساری می‌گوید: «کاهش وزن اغلب منجر به تغییراتی می‌شود که از افزایش اعتماد به نفس تا تغییر ساز و کار اجتماعی در روابط را در بر می‌گیرد. بسیاری از افراد از این تغییرات خرسند نیستند و ممکن است آگاهانه یا به طور ناخودآگاه تلاش کنند تا کوشش‌های فرد برای کاهش وزن را ناکام بگذارند تا وضعیت به شکل فعلی باقی بماند.»

او تاکید می‌کند که بررسی‌های بیشتری در این زمینه باید صورت بگیرد تا در آینده امکان گفتگو با خانواده و دوستان و تشویق آنها به حمایت از تلاش فرد برای کاهش وزن وجود داشته باشد.

به گفته جین اوگدن حمایت دوستان و اعضای خانواده از تلاش‌های فرد برای کاهش وزن می‌تواند «ابزاری گرانبها» در این راستا باشد.

این در حالی است که شماری از پژوهش‌های انجام شده نشان داده است که اعضای خانواده، دوستان و شرکای زندگی فرد ممکن است در عمل با او تبانی کنند تا رفتارهایی که مانع از کاهش وزن می‌شود ادامه پیدا کند.

منبع: یورو نیوز