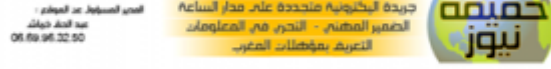


# لماذا يجب على النساء الحوامل عدم الاستسلام لإغراءات الأكل؟



نشر موقع "لايف ساينس" تقريراً تحدث فيه عن الدراسة الحديثة التي قامت بها ناتاليا أورلوف، وهي طالبة دراسات عليا في علم النفس السريري في جامعة ألبراني في نيويورك، أرادت من خلالها إثبات وجود صلة بين الرغبة الشديدة للأكل أثناء الحمل وزيادة الوزن.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي21"، إنه وفقاً لهذه الدراسة قد يبدو من المنطقي أنه إذا ما رغبت المرأة في بعض الأطعمة خلال فترة الحمل، فإن هذه الرغبة ما هي إلا طريقة الجسم للتعبير عما يحتاج إليه، إلا أن الاستسلام لهذه الرغبة له مضار عديدة.

وذكر الموقع أنه وفقاً للدراسة، فإن الرغبة الشديدة لدى الحوامل في تناول الطعام سيؤدي لاحقاً إلى زيادة وزنهن.

وتجدر الإشارة، إلى أن أبحاثاً سابقة بيّنت أنه كلما اكتسبت المرأة وزناً خلال فترة الحمل، كلما كان من الصعب التخلص منه بعد الولادة، حيث إن الخبراء اتفقوا على أن اكتساب الكثير من الوزن خلال فترة الحمل هو أكبر مساهم في الاحتفاظ به بعد الولادة، خاصة وأن ما بين 40 و60 بالمائة من النساء يكتسبن الكثير من الوزن خلال تلك الفترة.

وأشار الموقع إلى أن الباحثين، بقيادة ناتاليا أورلوف، أكدوا خلال الدراسة أن "من 50 إلى 90 بالمائة من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية تصيبن الرغبة الشديدة بالأكل في إحدى مراحل فترة حملهن"، وهو ما دفع بفريق الباحثين إلى إثبات وجود صلة بين

## الرغبة الشديدة بالأكل أثناء الحمل وزيادة الوزن.

وطلب الباحثون من مجموعتين من النساء الحوامل؛ تتكون المجموعة الأولى من 43 امرأة تم تجنيدهن عبر الإنترنت، مقابل 40 امرأة تم تجنيدهن في المستشفى، الإجابة عن أسئلة تتعلق بالرغبة الشديدة بالأكل حيث كان عمر النساء في كلا المجموعتين يتراوح بين 30 و31 سنة.

كما شملت هذه الدراسة، التي تجيب عنها النساء كل ثلاثة أشهر، أسئلة تتعلق بعدد المرات التي يشعرن خلالها برغبة في تناول فئات معينة من الأكل مثل؛ الحلويات، والكربوهيدرات، والنشويات، والوجبات السريعة، والوجبات الغنية بالدهون، فضلا عن عدد المرات التي استسلموا فيها لهذه الرغبة.

وأضاف الموقع أن الباحثين قاموا باحتساب مؤشر كتلة جسم كل امرأة باستخدام الطول والوزن قبل الحمل، وبناء على ذلك، حددوا كمية الوزن المناسبة لكل امرأة التي لا بد من اكتسابها خلال تلك الفترة. وقد أثبتت التجربة أن الرغبة الشديدة في تناول الحلويات والوجبات السريعة مثل؛ الشوكولاتة والبيتزا والكعك والمثلجات هي الأكثر شيوعا، خاصة وأن النساء في معظم الأحيان استسلمن لها.

كما بيّن الموقع أنه وفقا للدراسة، فإن النساء اللواتي لا يقاومن الرغبة الشديدة في الأكل غالبا ما يكتسبن وزنا زائدا. لكن الأمر المثير للاهتمام هو أن النساء اللواتي شاركن في التجربة عبر الإنترنت اكتسبن وزنا زائدا نتيجة الرغبة الشديدة في الأكل على عكس المجموعة الثانية، وفي هذه الحالة أفاد الباحثون أنه لا يوجد تفسير سوى أن النساء الموجودات داخل المستشفى يمتلكن منذ البداية وزنا أكبر من الأخريات.

وقد أشار الباحثون إلى أن المجموعات كانت مختلفة قليلا في تكوينها؛ فعلى سبيل المثال، كانت النساء اللواتي في المستشفى أكثر عرضة للسمنة في بداية الدراسة من النساء اللواتي شاركن عبر الإنترنت، وكان حوالي 93 في المائة من نساء الإنترنت من البيض، مقارنة بحوالي 60 في المائة من النساء في المجموعة الأخرى.

وذكر الموقع أن الباحثين أكدوا أنه يجب أن تتحكم النساء في الوزن الزائد خلال فترة الحمل، ويجب أن توظف المهارات التي من

شأنها أن تدفعها إلى التحكم بالرغبة الشديدة في الأكل وعدم الاستسلام لها .

وفي الختام، بيّن الموقع أنه من الصعب أن تتحكم المرأة الحامل في الحاجة الملحة للأكل، لذلك ينبغي لها أن تقوم بأشياء أخرى تلهيها عن هذه الرغبة مثل الانخراط في نشاط مفضّل، أو لعب لعبة ما حتى يجنّبها ذلك الاستسلام لهذه الرغبة