

# المراقبة الدائمة للنشاط البدني والغذائي ليست مفيدة للجميع

## المهوسون بمتابعة لياقتهم وأوزانهم يظهرون أعراض اضطرابات التغذية

يبالغ الكثير من الناس اليوم في متابعة أوزانهم ولياقتهم البدنية ويقعون في أخطاء تؤثر على صحتهم على المدى البعيد، وهو ما أكدته بحوث حديثة أفادت بأن العديد من مستخدمي أجهزة تتبع اللياقة والتطبيقات الذكية المخصصة لذلك يظهرون اضطرابات في أنظمتهم الغذائية وكذلك يقومون بتمارين رياضية قاسية ومختلفة ما يعطي نتائج عكسية قد تلحق الضرر بسلامتهم.

لندن - أصبحت أجهزة تتبع اللياقة البدنية والصحة أكثر شيوعاً في ظل انتشار مجموعة كبيرة من التقنيات والتطبيقات القابلة للارتداء، في الواقع، فالعديد من الهواتف الذكية والساعات الذكية أصبحت جاهزة ومستعدة الآن لتتبع نشاطنا ونومنا ونظامنا الغذائي. وأبرزت أبحاث حديثة كيف يمكن لسلوكيات المراقبة أن تساعد على إحداث تغييرات إيجابية في أنماط حياتنا. ويمكن أيضاً أن تكون وسيلة فعالة للمساعدة في زيادة النشاط البدني، وتحقيق فقدان الوزن، غير أن مراقبة النشاط البدني والغذائي قد لا تكون مفيدة للجميع. وغالباً ما تكون للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل علاقات غير صحية مع الطعام والتمارين الرياضية. وتعتبر السلوكيات المبالغ فيها مثل عد السعرات الحرارية وممارسة التمارين الرياضية الشاقة ومحاولة الوصول إلى المثالية، من الأمور الشائعة بين أولئك الذين يعانون من مشاكل تغذية.

وبدأت مجموعة صغيرة من الأبحاث في استكشاف كيفية ربط متبعات اللياقة البدنية وتطبيقات عد السعرات الحرارية بأنظمة التغذية والتمارين المختلفة. وتم تحديد مستويات أعلى من مشاكل التغذية بين أولئك الذين يستخدمون أجهزة تتبع اللياقة البدنية مقارنة



جني الفوائد



### ضغط الحسابات يقضي على متعة التمرين

واضح. وقد يكون من الأفضل للشركات التي تسعى لتطوير مثل هذه التقنيات أن تعمل جنباً إلى جنب مع المتخصصين في اضطرابات التغذية لتطوير وتقديم الدعم المناسب من خلال الأجهزة التي ينتجونها.

وفي غضون ذلك، يرى خبراء أنه من المهم التفكير في عدد المرات التي نستخدم فيها أدوات التتبع، وأسباب ذلك. ويجب أن تكون قادراً على الاستمتاع بالسير أو الجري أو السباحة أو ركوب الدراجة دون أن تقلق بشأن السرعة أو المسافة أو السعرات الحرارية المحروقة.

ويشير مختصون في اللياقة إلى أنك في المرة القادمة التي ستقوم فيها بممارسة التمارين، بدلاً من القلق بشأن عدد الأميال التي اجتزتها، حاول فقط أن تستمتع بنشاطك الذي تمارسه وبالاجواء المحيطة، ولا سيما أن الأبحاث أظهرت أن التواجد دائماً في الهواء الطلق يكون له تأثير إيجابي على صحتك على المدى الطويل.

في الانتقاد الذاتي والقسوة على النفس. ومع مرور الوقت، تتغير مشاعر العديد من الأشخاص تجاه أجهزة التتبع واستخدامها، حيث تشير الأدلة الحديثة، على سبيل المثال، إلى أن 10 بالمئة فقط من الأشخاص سيواصلون استخدام جهاز تتبع اللياقة البدنية الخاص بهم لأكثر من عام. وعلى الرغم من أن الأسباب الكامنة وراء هذا التراجع غير واضحة، إلا أن هذه الأجهزة من الممكن أن تحفز الشعور بالذنب أو الخجل عندما يفشل الشخص في بلوغ الأهداف أو إحراز تقدم.

ويمكن أن يكون تحول الموقف من الشعور "بالرغبة" في التمرين إلى "الاضطرار" إلى التمرين علامة على أن العلاقة مع هذه الأجهزة قد تورتت، وربما تشير إلى زيادة التعرض للاضطراب الغذائي.

وبات من الواضح أن هناك حاجة إلى إنتاج المزيد من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت أجهزة التتبع مفيدة أو ضارة لبعض الأفراد بشكل

المختلفة وممارسة التمارين الشاقة مقارنة بغير المستخدمين. وأولئك الذين راقبوا أنشطتهم أو تناولوا الطعام بشكل أساسي للتحكم في وزنها أو شكلهم (على عكس الأسباب المتعلقة بالصحة أو اللياقة البدنية) مستخدمين هذه الأجهزة أظهروا في الكثير من الأحيان أعلى المستويات المختلة للتغذية والتمارين.

وتتسبب عدة عوامل متفاعلة ومختلفة في حدوث اضطرابات التغذية التي تظهر معقدة بشكل كبير. وتجدر الإشارة إلى أن تتبع سلوكيات التغذية وممارسة التمارين يمكن أن يتسبب في حدوث اضطراب غذائي. لكن مراقبة النشاط وتناول الطعام يمكن أن تؤدي -عن غير قصد- إلى حدوث اضطراب غذائي ورياضي بين الأشخاص الأكثر عرضة لذلك. كما أن الضغط الذي تمارسه تلك الأجهزة لتطبيق نشطا باستمرار، ولتحقيق الأهداف المرغوبة يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الرغبة

استفادة وسلامة

المختلة وممارسة التمارين الشاقة مقارنة بغير المستخدمين.

وأولئك الذين راقبوا أنشطتهم أو تناولوا الطعام بشكل أساسي للتحكم في وزنها أو شكلهم (على عكس الأسباب المتعلقة بالصحة أو اللياقة البدنية) مستخدمين هذه الأجهزة أظهروا في الكثير من الأحيان أعلى المستويات المختلة للتغذية والتمارين.

وتتسبب عدة عوامل متفاعلة ومختلفة في حدوث اضطرابات التغذية التي تظهر معقدة بشكل كبير. وتجدر الإشارة إلى أن تتبع سلوكيات التغذية وممارسة التمارين يمكن أن يتسبب في حدوث اضطراب غذائي.

لكن مراقبة النشاط وتناول الطعام يمكن أن تؤدي -عن غير قصد- إلى حدوث اضطراب غذائي ورياضي بين الأشخاص الأكثر عرضة لذلك. كما أن الضغط الذي تمارسه تلك الأجهزة لتطبيق نشطا باستمرار، ولتحقيق الأهداف المرغوبة يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الرغبة

المختلة وممارسة التمارين الشاقة مقارنة بغير المستخدمين.

وأولئك الذين راقبوا أنشطتهم أو تناولوا الطعام بشكل أساسي للتحكم في وزنها أو شكلهم (على عكس الأسباب المتعلقة بالصحة أو اللياقة البدنية) مستخدمين هذه الأجهزة أظهروا في الكثير من الأحيان أعلى المستويات المختلة للتغذية والتمارين.

وتتسبب عدة عوامل متفاعلة ومختلفة في حدوث اضطرابات التغذية التي تظهر معقدة بشكل كبير. وتجدر الإشارة إلى أن تتبع سلوكيات التغذية وممارسة التمارين يمكن أن يتسبب في حدوث اضطراب غذائي.

استفادة وسلامة

# بعد سن الأربعين اختر رياضات آمنة لا تسبب المتاعب والإصابات

## المشي والسباحة واليوغا رياضات تناسب الراغبين في تجنب الإصابات

لا يعير الكثير من المهتمين بممارسة التمارين الرياضية الإصابات الناجمة عنها أدنى اهتمام، وقليلاً ما يطرح الموضوع إلى أن يتعرضوا لها وتترك آثاراً سلبية في حياتهم. وبالرغم من وجود العديد من الحلول لحماية أجسامنا والحفاظ على سلامتها من خلال اختيار النشاطات الرياضية الأكثر أماناً وسلامة أو عبر اعتماد وسائل الوقاية من الإصابات إلا أن كثيرين لا يحتاطون وينساقون نحو المخاطرة.

باريس - خلق جسم الإنسان ليتحرك، وهو ما يجعل النشاط البدني ضرورياً من أجل التمتع بصحة جيدة طوال الحياة. لكن الإصابات الناتجة عن التمارين الرياضية مسألة مهمة يتوقى منها القليل من الناس رغم إمكانية حدوثها في أي زمان ومكان. وعلى سبيل المثال يمكن لحدوث التواء خفيف في الساق أن

يحيل رياضياً إلى بنك الاحتياط أو إلى فراش المرض لأسابيع، كما أن الإصابات الرياضية من أكثر العوامل التي تمنع كبار السن عن ممارسة الرياضة.

وتعد رياضة الركض من أكثر التمارين الرياضية شعبية في الدول الغربية، في حين أن أكثر من نصف العدائين يتعرضون للإصابة مرة في السنة على الأقل بحسب دراسة نشرت في التايم الأميركية.

وبالنسبة للأشخاص في عمر الأربعين فما فوق فإن التمارين التي

تسبب إجهاداً على مستوى الركبة والكتف والمفاصل تهددهم بخطر وقوع الإصابات. ورغم أنها يمكن أن تكون ضرورية ليعتصموا بصحة جيدة إلا أن هذه الأنشطة البدنية غير منسوح بها للأشخاص الذين يرغبون في خفض احتمالات تعرضهم للإصابة.

وفي حال كان هدف الشخص من ممارسة الرياضة الحصول على فوائد مع الحفاظ على صحته ولياقته البدنية من دون التعرض للإصابات. أما بالنسبة لأنصار التمارين والتدريبات البدنية القوية فيمكنهم اتباع وسائل الحماية والوقاية التي تخفض احتمالات وقوع الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضات القوية ذات التأثير الواضح.

استفادة وسلامة

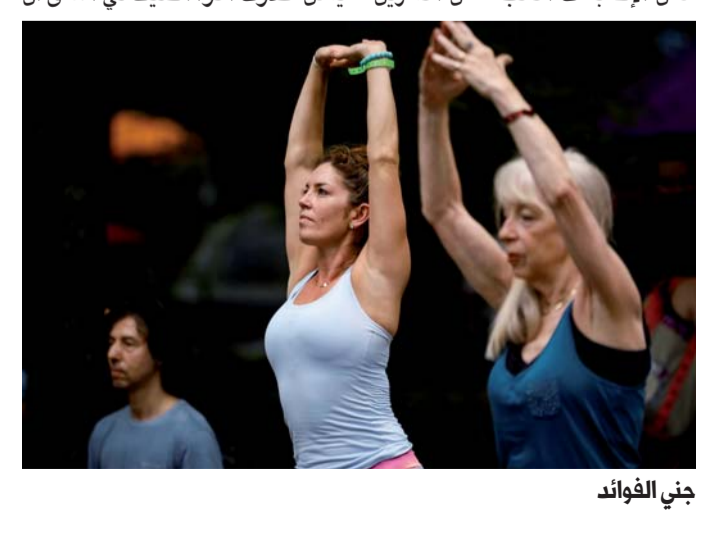
إذا كان هدف الشخص من ممارسة الرياضة الحصول على فوائد مع الحفاظ على صحته ولياقته البدنية من دون التعرض للإصابات. أما بالنسبة لأنصار التمارين والتدريبات البدنية القوية فيمكنهم اتباع وسائل الحماية والوقاية التي تخفض احتمالات وقوع الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضات القوية ذات التأثير الواضح.

تجنب الزيادة في التدريب: إذا كنت تمارس نفس الرياضة وتقوم بالتمارين ذاتها يومياً وتحاول الضغط على نفسك والوصول إلى أقصى درجات التدريب

استفادة وسلامة



استفادة وسلامة



استفادة وسلامة