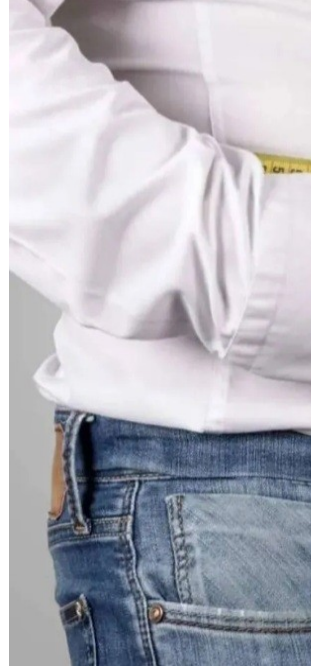


دراسة: الأوزان الإضافية على الجسم قد تفعّل نظاما داخليا لحرق الدهون



يسعى العلماء حول العالم لاكتشاف طرق جديدة وآمنة لإنقاص الوزن بعيداً عن الحميات القاسية أو الأدوية ذات الآثار الجانبية. ومؤخراً، توصل علماء إلى نهج غير مألوف يعتمد على خداع الجسم بالجاذبية. وتكشف أبحاث حديثة، أن: "ارتداء سترات أو أوزان مرجّحة قد يحفّز الجسم على حرق الدهون بشكل طبيعي، عبر آلية فسيولوجية تعرف باسم "نظرية الجاذبية"، والتي تفترض أن الجسم يمتلك نظاماً داخلياً في العظام يستشعر الوزن وينظم عملية الأيض بناء على ذلك".

فعندما يشعر هذا النظام بزيادة الوزن، يُرسل إشارات إلى الدماغ لتحفيز الجسم على زيادة استهلاك الطاقة وتقليل تخزين الدهون للحفاظ على التوازن.

وللتحقق من هذه النظرية، أجرى مدير أبحاث الخدمات الصحية في مركز سידارز - سيناي الطبي بـلوس أنجلِس برينان شبيغل، "تجربة ذاتية استمرت ثمانية أسابيع وارتدى خلالها سترة وأوزاناً للكاحل بلغ مجموعها 18 كغ دون أن يغيّر نظامه الغذائي أو روتين تمارينه المعتاد".

وقال شبيغل إن: "ارتداء سترة مرجّحة يزيد من قوة الجاذبية على الجسم، ما يخدعه ليظن أنه أثقل وزناً، فينشّط استجابة بيولوجية تعدل الشهية والتمثيل الغذائي وحتى كمية الدهون المخزنة، وكأن

لديك مدرباً داخلياً لإنقاص الوزن داخل عظامك".

وفقد شبيغل نحو 1.8 كغ من وزنه، وتحسّنت لياقته القلبية والعضلية، كما اختفت آلام الرقبة المزمنة التي عانى منها لسنوات.

ويشير إلى، أن: "هذه التقنية تحوّل الأنشطة اليومية البسيطة، مثل المشي أو صعود السلالم، إلى تمارين منخفضة التأثير تعزّز المرونة وتقوّي العضلات من خلال مقاومة الجاذبية".

وتوافق هذه النتائج مع دراسة أجرتها جامعة غوتنبرغ السويدية، شملت بالغين مصابين بالسمنة ارتدوا سترات تزن 11% من وزنهم لمدة ثماني ساعات يومياً على مدى ثلاثة أسابيع.

وأظهرت النتائج أن: "المشاركين فقدوا في المتوسط 1.4 كغ وانخفضت كتلة الدهون لديهم بنسبة تجاوزت 4%، بينما لم تُظهر المجموعة التي استخدمت سترات خفيفة أي تغيير يُذكر.

ويفسّر العلماء ذلك بأن العظام في الساقين تعمل كمستشعرات للجاذبية، فعندما تشعر بوزن زائد، تُرسل إشارات إلى الدماغ لحرق الدهون الزائدة وتقليل الكتلة الكلية للجسم.

ويكون هذا التأثير أوضح في الأنشطة التي تقاوم الجاذبية مثل المشي صعوداً أو الوقوف لفترات طويلة. ورغم الفوائد الواعدة، يحذّر الخبراء من مخاطر محتملة عند استخدام السترات الموزونة، إذ قد تؤدي

الأوزان الثقيلة إلى ضغط زائد على المفاصل والعظام، خاصة العمود الفقري والركبتين.

وينصحون بالبدء بوزن خفيف لا يتجاوز 5% من وزن الجسم، مع الحفاظ على وضعية سليمة أثناء الحركة، والتدرّج في الاستخدام لتجنّب الإصابات.

ويؤكد الدكتور شبيغل أن: "هذا النهج البسيط قد يفتح الباب أمام أسلوب جديد لإدارة الوزن يعتمد على فهم تأثير الجاذبية على الجسم".