

المكافآت المالية تنقص الوزن



إعداد: مصطفى الزعبي

أكد تقرير صادر عن وكالة العلوم الوطنية الأسترالية، أن المكافآت المالية محفز لإنقاص الوزن، مع وجود اثنين من كل ثلاثة بالغين أستراليين يعانون زيادة الوزن أو السمنة حالياً، ويعيش حوالي 47% من الأستراليين مع حالات صحية مزمنة بسبب الوزن الزائد.

ووجد التحليل الأخير لأكثر من 48 ألفاً من أعضاء النظام الغذائي، أي أكثر من ثلاثة أضعاف حجم العينة من الدراسة الأصلية، أن أولئك الذين ادّعوا نجاح الحافز المالي الذي يقدمه البرنامج، حققوا فقدان وزن أكبر بنسبة 28% من أولئك الأعضاء الذين لم يفعلوا ذلك.

خسر المطالبون بالمكافآت المالية في المتوسط 6.2 كجم (أو 6.7% من وزن الجسم الأولي)، مقارنة بـ 4.8 كجم (أو 5.2% من وزن الجسم الأولي) التي فقدوها أولئك الذين لم يطالبوا بالمكافأة المالية.

وقالت البروفيسورة جيلي هندري، مؤلفة البحث من الوكالة: «من المشجع أن نرى نتائج دراستنا تدعم أبحاث علم النفس والتغيير السلوكي الأخرى التي يمكن أن يكون للمساءلة الذاتية والحوافز المالية تأثير كبير على نجاح الناس في إنقاص الوزن».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024