

تطبيق جوال لإنقاص الوزن: دراسة واسعة النطاق تثبت الفعالية والسلامة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيق جوال لإنقاص الوزن: دراسة واسعة النطاق تثبت الفعالية والسلامة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120360>

تخيل أنك تحاول إنقاص وزنك، ولكنك تجد صعوبة بالغة في الالتزام بنظام غذائي أو برنامج رياضي. قد يكون الحل في متناول يدك، حرفياً. دراسة حديثة أظهرت أن تطبيقاً للهاتف المحمول، يعتمد على مساعدة المستخدم على تنظيم ذاته، يمكن أن يكون فعالاً وآمناً في دعم فقدان الوزن لدى البالغين الذين يعانون من السمنة، دون الحاجة إلى تدخل بشري مباشر.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة الدكتور باتريك دودّي، بإجراء تجربة عشوائية واسعة النطاق، شملت عدداً كبيراً من المشاركين الذين يعانون من السمنة (مؤشر كتلة الجسم BMI أكبر من 30). تم تقسيم المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين: مجموعة تدخل، تلقت الوصول إلى تطبيق الهاتف المحمول، ومجموعة ضابطة، لم تتلق أي تدخل. التجربة وصفت بأنها "واقعية"، مما يعني أنها أجريت في ظروف الحياة اليومية، وليست في بيئة معملية مُحكمة. هذا النهج يهدف إلى زيادة قابلية تطبيق النتائج على نطاق واسع.

التطبيق، الذي تم تطويره خصيصاً لهذه الدراسة، لم يتضمن أي اتصال مباشر مع مدربين أو أخصائيي تغذية. بدلاً من ذلك، ركز على تعزيز سلوكيات التنظيم الذاتي - وهي القدرة على تحديد الأهداف، والتخطيط لتحقيقها، ومراقبة التقدم، وتعديل الاستراتيجيات حسب الحاجة. شمل التطبيق أدوات لتسجيل الطعام والنشاط البدني، وتحديد أهداف واقعية، وتلقي رسائل تحفيزية، ومواجهة الأفكار السلبية التي قد تعيق عملية فقدان الوزن. لم يقدم التطبيق نصائح غذائية أو رياضية محددة، بل كان يهدف إلى تمكين المستخدمين من اتخاذ قرارات مستنيرة بأنفسهم.

تم جمع البيانات من المشاركين على مدار فترة زمنية محددة، وشملت قياسات الوزن، وتقييمات لأعراض اضطرابات الأكل (مثل القلق بشأن شكل الجسم، أو الإفراط في تناول الطعام)، واستبيانات لتقييم مستوى التنظيم الذاتي لديهم. تم تحليل البيانات إحصائياً لمقارنة التغيرات في الوزن وأعراض اضطرابات الأكل بين المجموعتين.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن المشاركين في مجموعة التدخل (الذين استخدموا التطبيق) فقدوا وزناً أكبر بشكل ملحوظ مقارنة بالمشاركين في المجموعة الضابطة. لم يقتصر الأمر على ذلك، بل أظهرت الدراسة أيضاً انخفاضاً في أعراض اضطرابات الأكل لدى مستخدمي التطبيق. هذا يشير إلى أن التطبيق لم يساعد فقط في فقدان الوزن، بل ساهم أيضاً في تحسين الصحة النفسية المتعلقة بالطعام والجسم.

من الجدير بالذكر أن التطبيق لم يتسبب في أي آثار جانبية سلبية خطيرة. أفاد بعض المشاركين بوجود صعوبات في البداية في استخدام التطبيق أو الالتزام به، ولكن هذه الصعوبات كانت قابلة للتغلب عليها، ولم تؤد إلى انسحابهم من الدراسة. هذا يؤكد على سلامة التطبيق وقابليته للاستخدام على نطاق واسع.

أظهر التحليل الإحصائي أن تأثير التطبيق كان أكبر بين المشاركين الذين أظهروا مستوى أعلى من التنظيم الذاتي في البداية. وهذا يشير إلى أن التطبيق قد يكون أكثر فعالية للأشخاص الذين لديهم بالفعل بعض القدرة على التحكم في سلوكهم، ولكنه لا يزال مفيداً للجميع.

دلالات البحث

هذه الدراسة لها آثار مهمة على طريقة التعامل مع السمنة وإدارة الوزن. تقليدياً، تعتمد برامج فقدان الوزن على تدخل بشري

مكثف، مثل الاستشارات الفردية مع أخصائيي التغذية أو المدربين الرياضيين. هذه البرامج غالباً ما تكون مكلفة وتستغرق وقتاً طويلاً، مما يجعلها غير متاحة للكثير من الناس. التطبيق الذي تم اختباره في هذه الدراسة يوفر بديلاً فعالاً من حيث التكلفة والوقت، حيث يمكن استخدامه من قبل أي شخص لديه هاتف ذكي.

إن حقيقة أن التطبيق لا يتطلب أي تدخل بشري مباشر تجعله قابلاً للتوسع على نطاق واسع. يمكن نشره على مستوى السكان، مما يوفر دعماً لفقدان الوزن لعدد كبير من الأشخاص الذين قد لا يتمكنون من الوصول إلى الخدمات التقليدية. هذا يمكن أن يكون له تأثير كبير على الصحة العامة، حيث أن السمنة هي عامل خطر رئيسي للعديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان.

يشير الباحثون إلى أن هذا التطبيق يمثل خطوة مهمة نحو تطوير تدخلات رقمية للصحة أكثر فعالية وشخصية. في المستقبل، يمكن تطوير تطبيقات مماثلة لتلبية الاحتياجات الخاصة لمجموعات مختلفة من الأشخاص، أو لتقديم دعم إضافي في مجالات مثل التغذية أو النشاط البدني. الهدف النهائي هو تمكين الأفراد من التحكم في صحتهم واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن نمط حياتهم.

Reference

Doody P. (2025). *The effectiveness and safety of a mobile application-based self-regulation intervention to support weight loss among adults living with obesity: a large-scale pragmatic randomised controlled trial.* BMC Medicine, 24(1), 6-6.

DOI: [10.1186/s12916-025-04519-8](https://doi.org/10.1186/s12916-025-04519-8)