القصص الروائية قد تنقذ الأطفال من البدانة

حملت دراسة أمريكية حديثة بشرى للأمهات اللاتي يبحثن عن طرق مبتكرة تساعدهم على إنقاص أوزان أبنائهن البدناء، حيث أزاح باحثون من جامعة "ديوك" الأمريكية النقاب عن أن اختيار نوعية الروايات القصصية المناسبة للطفل أو الطفلة في هذا السن الصغيرة يساعد البدناء منهم على التخلص من أوزانهم الزائدة. وكشفت الدراسة عن أن كتاباً يشتمل على نمط حياتي صحي بعينه وإرشاد ضبط الوزن من الممكن أن يساعد الأطفال البدناء على التخلص من أوزانهم الزائدة. وقام الباحثون خلال الدراسة باختبار فتيات بدينات تتراوح أعمارهن بين 9 إلى 13 سنة دخلن بالفعل في برنامج لإنقاص الوزن، وجعلوهن يقرأن رواية قصصية تتلاءم مع أعمارهن يطلق عليها "إنقاذ بحيرة". وقد تم كتابة الرواية بشكل متميز بمساعدة خبراء في طب الأطفال، كي يشتمل على نمط حياتي صحي معين، وإرشاد لضبط الوزن، وكذلك رسائل إيجابية، ونماذج أدوار شخصيات قوية. وبعد مرور ستة أشهر، وجد الباحث، أن الـ31 فتاة اللاتي قمن بقراءة كتاب "إنقاذ بحيرة"، قد انخفضت أوزانهن بشكل كبير.

وتعتبر تلك الدراسة أولى الدراسات التي وجدت أن الأدب ربمال يكون له تأثير فعّال في تغيير نمط الحياة الصحي عند الفتيات صغيرات السن.