

מה מכשיל את כל הדיאטות? ואיך הדרך המוזרה שבה המוח עובד מאחורי הקלעים יכולה לחולל את המהפכה האמיתית

אורן הוברמן

09:46 , 30.08.12

49 תגובות

1. אכלו מידע

למה המעקב היומי הוא הכל, ועל מה לא להמר לעולם

וויליאם היל, סוכנות ההימורים הגדולה בבריטניה, יודעת משהו על נפש האדם. מאז 2009 היא מוכנה להמר נגד כל מי שטוען שביכולתו לרדת במשקל באמצעות דיאטה. הצעתה טובה מכדי להיות אמיתית: קבע בעצמך כמה ק"ג ממשקלך ברצונך להוריד ובכמה זמן, ואם תצליח תוכל להרוויח מאות דולרים. אין עוד סוכנות הימורים שנותנת למהמריה לקבוע את תנאי ההימור, וגם לשלוט בתוצאה. אבל וויליאם היל יודעת מה היא עושה. מאז 2009 80% מהמשתתפים מפסידים את כספם. למה? בעיקר כי רובם מאחלים לעצמם מטרות מעוררות התפעלות אך מוגזמות, ונכשלים בהן.

סקרים שנערכו בשני העשורים האחרונים בארצות הברית מצאו שאנשים שמתחילים בדיאטה (ולא מסיבות רפואיות) לרוב קובעים לעצמם יעד הרזיה של 5-15 ק"ג בתוך כחצי שנה. האם היעד הזה ריאלי? מחקר בינלאומי רחב היקף שתוצאותיו פורסמו ב-2007 בכתב העת הרפואי היוקרתי "דה לאנסט" הציע תשובה לשאלה הזאת. הוא מצא שעושה הדיאטה הממוצע במערב מצליח להשיל בתוך שנה 2.2 ק"ג ממשקלו. שיעור זניח של אנשים מצליחים לרזות יותר מ-5 ק"ג. "זו תופעה אוניברסלית מרתקת", אומר בראיון ל"מוסף כלכליסט" פרופ' רוי באומייסטר, פסיכולוג מאוניברסיטת פלורידה ומחוקרי המשמעת העצמית המובילים בעולם. "אנשים יכולים להיות ריאליסטים לגבי הקריירה והמצב הפיננסי שלהם, אבל מאבדים את הקשר למציאות כשזה מגיע ליכולת שלהם לרזות. אני מעריך שהרבה אנשים חושבים שעדיף לכוון גבוה, ובמקרה הגרוע להצליח קצת פחות. אבל המחקר בתחום מראה את ההפך. מטרות בלתי אפשריות גורמות לתסכול, ובסופו של דבר לכישלון".

באומייסטר מסביר שהבעיה העיקרית במטרה שאפתנית מדי היא שהיא מגמדת את ההישגים הקטנים בדרך. "אם החלטת להוריד 15 ק"ג, אז כשתוריד ק"ג שלם אחרי שבוע זה ייראה לך כמו התקדמות אפסית", הוא אומר. "משהו בך ירצה לשמור מרחק מהמשקל עד שיהיו לו בשורות טובות יותר, והבעיה היא שבלי להישקל מדי יום הבשורות כנראה לא יגיעו". באומייסטר טוען שהמדידה העקבית היא אחד הכלים החשובים והמשפיעים ביותר על הצלחת דיאטות. "במשך שנים דיאטנים נהגו להמליץ להישקל רק פעם בשבוע, כדי לא לקבל דיכאון מהקפיצות האקראיות במשקל, שקורות לפעמים בלי סיבה מיוחדת", הוא אומר. "אבל מחקרים מהשנים האחרונות הראו שאנשים שנשקלים מדי יום מתמידים בדיאטה יותר מאלה שנשקלים רק פעם בשבוע, ושומרים זמן רב יותר על משקל המטרה שלהם".

הטענה הזאת מבוססת בין היתר על מחקר רחב היקף שערך מרכז המחקר מיסודה של אוניברסיטת בראון, המרכז האמריקאי הלאומי לבקרת משקל (The National Weight Control Registry). חוקרי "המרכז הלאומי" איתרו עשרת אלפים אמריקאים שהצליחו להוריד בדיאטה 15 ק"ג או יותר ולשמור על משקלם החדש לאורך שנים - שש שנים בממוצע. כשחיפשו מכנה משותף לכולם - רקע, שיטת דיאטה או תכונות גנטיות - הם הצליחו למצוא נתון בולט אחד שחזר על עצמו שוב ושוב: כולם עלו מדי בוקר על המשקל.

באומייסטר מסביר שאחד מסודות הדיאטה הוא אמצעי הבקרה, וכל אמצעי בקרה נוסף עוזר. בספרו "כוח רצון: גילוי מחדש של העוצמה האנושית הגדולה ביותר" הוא מתאר מחקר של בריאן ונסניק מאוניברסיטת קולומביה, שגילה מדוע אסירים נוטים להשמין בכלא אף על פי שהאוכל שם גרוע ואין גישה חופשית לחטיפים בין הארוחות. ונסניק טען שזרז ההשמנה היה מדי האסירים. המדים רחבים ורופפים, בלי חגורות או כל סימן אחר שרומז על השינוי במשקל.

אמצעי בקרה אחר שהתגלה כמועיל הוא תיעוד קפדני, אפילו כפייתי, של התפריט. במחקר שנערך ב-2009 מטעם הארגון האמריקאי לבריאות התבקשו 600 נבדקים שסבלו ממשקל יתר לתעד פעם בשבוע את כל מה שהכניסו לפה במשך יום שלם. מלבד התיעוד הם לא קיבלו כל הנחיה לשנות את התפריט שלהם או לנסות לרזות. רבים נכשלו במשימת הרישום המתישה, לרוב משכחה. אבל אלה שהצליחו להפוך את העניין להרגל רזו בחצי השנה של המעקב בקצב כפול מהאחרים. כפי שהתברר, הם זכו בבונוס נסתר ויקר ערך: הצצה לדפוסים הקבועים של הרגלי האכילה שלהם. כמה מהם גילו שבימים מסוימים בשבוע הם מתנפלים על המקרר בלילה. אחרים גילו שהם מנשנשים חטיפים כבר על הבוקר. ללא כל סיוע מקצועי, רבים מהמתעדים החלו לצמצם את אכילת המזון הלא בריא, ולשנות דפוסים שמובילים להשמנה. "בלא יד מכוונת, הרגל אחד קטן הביא לשרשרת של הרגלים טובים אחרים", כתבו החוקרים.

ההשפעה המתקנת של תיעוד יומי מוכרת גם בתחומים אחרים. צ'רלס דווג,

מחבר רב-המכר "כוחם של הרגלים", מצא שתיעוד יומי מסייע להיפטר מהרגלים רעים מכל סוג, משתיינות עד כסיסת ציפורניים. "כמעט כל תוכניות הגמילה מתחילות בתיעוד היומיום", הוא אומר בראיון ל"מוסף כלכליסט". "הרישום מאפשר לך להביט מלמעלה בתמונה המלאה, ורק כך אתה יכול להבין מה גורם למה. זה כלי עוצמתי לשינוי".

דווג עצמו השתמש בשיטת התיעוד בזמן העבודה על הספר, כשניסה להוריד כמה ק"ג מיותרים בעצמו. "במשך שנים התייחסתי להרגל שלי לגשת כל יום למכונת הממתקים של 'הניו יורק טיימס' כדחף בלתי נשלט", הוא מספר. "יום אחד התחלתי לתעד אותו, ולרשום מתי והיכן עולה בי החשק לגשת למכונה. התברר לי שתמיד זה קרה בין השעות 14:00 ל-14:30. כשראיתי את זה התחלתי לעשות ניסויים קטנים כדי לשנות את ההרגל. הבאתי מהבית תפוח כדי לראות אם הבעיה היא רעב. זה לא היה זה. ניסיתי לשתות קפה חצי שעה לפני, כי אולי חסרה לי אנרגיה. זה גם לא היה זה. בניסוי השלישי ניסיתי לבדוק אם אולי אני פשוט רוצה הפסקה קטנה. ב-13:50 התחלתי לצאת לסיבובים קטנים במסדרונות המערכת. זה היה זה. הדחף לחטיפים נעלם. מה שבאמת הייתי צריך זה כמה דקות בקפטריה עם אנשים. מאז, כל יום באותה שעה אני יוצא מהדסק ומחפש מישהו לרכל איתו במשך עשר דקות, ואז חוזר לשולחן שלי. נגמלתי מהמכונה.

"התיעוד חשוב גם כדי שנשים לב לניצחונות הקטנים בדרך", אומר דווג. "שים לב שמשחקי האיפון שהופכים לרבי-מכר הם אלה שנותנים לך המון פידבקים קטנים על כל דבר קטן שאתה עושה. מתברר שאנחנו באמת זקוקים לפידבקים, בעיקר כשזה נוגע לדברים שקשה לנו לעשות. בדיאטה אפשר להגיע מהר מאוד לתהומות של תסכול. לפעמים מספיקה החלקה קטנה אחרי שבוע של התנהגות טובה. ניצחונות קטנים – שנוטים להתגלות רק בעקבות מדידה עקבית ומדויקת, נותנים תחושה של התקדמות. הבנוס הוא התאונות המשמחות שמתרחשות בדרך. כשאתה מתעד אתה שם לב, וכשאתה שם לב אתה מתחיל באופן כמעט לא מודע לעשות ניסויים קטנים על עצמך. ופתאום משהו עובד, והמשהו הזה יכול לגרום להבדל גדול".

2. 10 שניות תרגול ביום

איך פועל השריר שנלחם בפיתויים

איילת פישבר, פרופסור למדעי החברה מאוניברסיטת שיקגו, חוקרת בעשור האחרון את הקושי האוניברסלי ועתיק היומין לעמוד בפני פיתויים, ובעיקר אלה שקשורים במזון. ויש לה תיאוריה. "הבעיה היא הזמן שעובר בין הרגע שבו הבחנו בפיתוי עד לרגע שבו המערכת המודעת שלנו מתחילה לעבד את המידע לגביו", היא אומרת בראיון ל"מוסף כלכליסט", "לפעמים הרציונל מתעורר רק כמה שניות אחרי הדחף. וכשמדובר באוכל, זה לרוב מאוחר מדי וכבר לא רלבנטי".

החלטות בחיים מבוססות על שילוב בין שיקול מחושב לאינטואיציה. והבעיה, פישבך אומרת, היא שכאשר אנחנו רואים אוכל אנחנו נותנים לאינטואיציה להשתלט - והיא לא עושה עבודה טובה במיוחד. והיעדר התבונה משניות ההחלטה מורגש בבירור.

במחקר שערכה מצאה פישבך שכאשר מערבבים אוכל בריא ולא בריא באותה קערה - לדוגמה חטיפי שוקולד ופירות טריים - אנשים אוכלים הרבה יותר חטיפים, ואף מעניקים להם ערכים תזונתיים חסרי ביסוס. בניסוי שנערך באוניברסיטת קולומביה חיבר החוקר בריאן וונסינק צינור נסתר לקערת מרק, שהזרים אליה נוזלים בלי שהסועדים יידעו. לא רק שהסועדים לא הבחינו בכך, אלא, כפי שגילה, גם המשיכו לאכול עוד ועוד, בלי להרגיש שסיימו כמעט שתי קערות שלמות. בניסוי אחר, שנערך בבר, שתי קבוצות של סועדים קיבלו לשולחן מנות כנפי עוף גדולות. לקבוצה אחת המלצר פינה לעתים קרובות את העצמות מהשולחן. אצל הקבוצה השנייה העצמות נותרו על הצלחות עד סוף הארוחה. הקבוצה שזכתה לניקוי שולחן תכופ אכלה משמעותית יותר. בלא האומדן, התיאבון שלהם לא נעצר.

"כתינוקות קיבלנו מתנה מולדת, לאכול בדיוק את הכמות שנכונה עבורנו", מסביר באומייסטר בספרו. "כשגופו של התינוק צריך מזון, נשלחת למוח קריאת מצוקה של רעב. כשיש לגוף מספיק מזון התינוק מפסיק לאכול מיד. לרוע המזל, היכולת הזאת מתחילה לדעוך בגיל בית הספר, וממשיכה לרדת לאורך החיים. הסיבה לכך היא עדיין תעלומה גדולה".

אחת התיאוריות הנפוצות היא שאיבדנו את הקשב לאותות המקוריים שהגוף שולח בנוגע לצרכי התזונה שלו. בניסוי שנערך בשנות השישים שתי קבוצות נבדקים התבקשו למלא שאלונים ארוכים בחדר סגור, שבו הוצבה קערת ממתקים. מחצית מהנבדקים בכל קבוצה היו בעלי משקל ממוצע ומחצית סבלו ממשקל יתר. בין החדרים היה הבדל אחד: שעון הקיר. באחד החדרים הוא היה רגיל לגמרי, ובשני מחוגיו זזו מהר יותר.

בשתי הקבוצות הנבדקים בעלי המשקל הממוצע אכלו בערך את אותה כמות ממתקים. בעלי משקל היתר, לעומת זאת, אכלו הרבה יותר ממתקים בחדר שבו היה השעון המזויף. "השעון סימן להם שהזמן לארוחת ערב מתקרב, והם אוטומטית נעשו רעבים יותר", מסביר באומייסטר. "במקום להקשיב לסימני הגוף הם הקשיבו לסימנים חיצוניים. עורכי הניסוי העריכו אז שזו הייתה הסיבה לנטייתם להשמין, כלומר הם משמינים כי הם מתעלמים מתחושות הרעב והשובע של הגוף, אבל הם טעו. ההתעלמות מאותות הגוף אינה הסיבה להשמנה אלא דווקא התוצאה שלה. משקל היתר גרם להם לנסות דיאטות, ואלו גרמו להם להסתמך על סימנים חיצוניים במקום על פנימיים. זו הרי המהות של דיאטה: לאכול לפי תוכנית מוכתבת מבחון, ולהתעלם מדרישות הגוף. אנשים בדיאטה הרי מסתובבים רעבים כמעט כל היום".

האם נגזר עלינו להיכנע תמיד לפיתויים? פישבך טוענת שלא. "כוחם של הפיתויים הוא ברגע הקצר שחולף בין הופעתם להפעלת ההיגיון. אפשר לנצח אותם אם מתחילים להיאבק בהם לפני שהם מגיעים.

"תחשוב שיש לך ילד שאלרגי לבוטנים אבל נורא אוהב במבה", מסבירה פישבך. "הוא הולך עוד מעט ליום הולדת של חבר מהכיתה, ושם תחכה לו במבה שאסור לו לאכול. איך תכין אותו לסיטואציה? כנראה תשב איתו לפני האירוע ותעשה לו סימולציה של המצב. תציג לו את הדילמה, תאפשר לו לדמיין אותה ולהבין את הפיתוי ואת הבעיות, ותציע לו דרכים להתמודד. זה בדיוק מה שאתה צריך לעשות עם עצמך. אם אתה בדיאטה ויוצא למסעדה עם חברים, אתה צריך לתסרט לפני היציאה למסעדה מה אתה רוצה שיקרה. זה קצת כמו חיסון, אתה מזריק לתודעה שלך מנה קטנה מהפיתוי כדי להכין אותה לרגע האמת".

באחד הניסויים שערכה, פישבך הציגה לאנשים תמונות של אוכל מפתה וביקשה מהם לדמיין שהם מתגברים על הפיתוי לאכול אותו. אותם אנשים הצליחו אחר כך לעמוד בפני פיתוי אמיתי טוב יותר מקבוצת הביקורת שלא זכתה ל"אזהרה המוקדמת". לדעת פישבך, זהו ערך נוסף של שיטות ספירה, כגון שיטת הניקוד של שומרי משקל. "השניות שנדרשות לך כדי לחשב את מספר הנקודות או לבדוק את המרכיבים הן לפעמים כל הזמן שדרוש למנגנון המשמעת העצמית להידלק".

3. הכי קל ללכת עד הסוף

למה אופרה ווינפרי משמינה ואיך הדמיון מרזה

פסיכולוגים מעריכים שמשמעת עצמית והיכולת לדחות סיפוקים היא אחת התכונות החשובות ביותר להצלחה בחיים - בלימודים, בעבודה ובקשרים אישיים. עשרות מחקרים שנערכו לאורך עשרות שנים הוכיחו שמידת המשמעת העצמית שאדם מפגין מנבאת טוב יותר מכל מדד אחר את הישגיו בכל תחום כמעט.

רק בתחום אחד האנשים שהתברכו במשמעת ברזל לא מפגינים הצלחה יוצאת דופן: בהתמודדות עם אוכל. כמה חוקרים כינו זאת "פרדוקס אופרה", על שמה של עושת הדיאטות המפורסמת בעולם, שלעתים מצליחה להשיל ממשקלה עשרות ק"ג במהירות הבזק, ולהחזירם במהירות דומה. "קשה לומר שלאופרה יש בעיות של משמעת עצמית. לאור מה שהשיגה לאורך השנים, סביר להניח שיש לה משמעת עצמית חזקה משל רוב האנשים", אומר באומייסטר. "אבל זה לא עוזר לה בכל מה שקשור למשקל שלה. זו

טעות לחשוב שלאנשים שמנים יש בעיית שליטה עצמית. פשוט, מתברר שהיכולת הזאת לא רלבנטית לשמירה על המשקל".

למה? סיבה אחת היא שבעיני רובנו, אוכל נתפס כבלתי מזיק. "אם המוח מסרב להאמין שיש בעיה, מנגנון המשמעת העצמית לא ייכנס לפעולה", מסבירה פישבך. "לא משנה מה תספר לעצמך, עמוק בפנים אתה יודע שעוגייה אחת לא תעשה אותך שמן. המוח לא רואה את התבנית של עוד עוגייה ועוד עוגייה שמצטברות בסוף לאלף עוגיות, ולכן לא נוצרת אצלו דילמה שדורשת הפעלת משמעת. תוסיף לזה את 'החוקים הלא כתובים' של האוכל, שאנחנו כנראה סוחבים איתנו מתקופות רחוקות בהיסטוריה. לדוגמה, שאוכל חינם לא נספר. אם מישהו מביא עוגה למשרד זה מותר באופן כמעט אוטומטי. ברגע שמישהו נתפס כהזדמנות חד-פעמית למזון חינם, מנגנון השליטה העצמית מכבה את עצמו".

האתגר השני שעומד בפני הניסיון להחיל משמעת עצמית על הרגלי התזונה הוא ההתנגדות האקטיבית של הגוף. "כשאתה משתמש במשמעת עצמית כדי לכתוב עבודה ללימודים אתה לא נאבק בכל הגוף שלך, אלא רק בנטייה של המוח לחפש דברים מעניינים יותר", אומר באומייסטר. "בדיאטה הגוף מוכן לקבל פעם או פעמיים שינויים קיצוניים בהרכב הארוחה, אבל אחר כך יתחיל להילחם בחזרה. בניסוי מפורסם שערכו בעכברי מעבדה, עכברים שעברו דיאטה מבוקרת ואחר כך קיבלו מזון שישמין אותם בחזרה התנהגו אחרת בסבב הדיאטה השני: הם איבדו משקל לאט יותר, וכשנתנו להם אחר כך לאכול בחופשיות הם השמינו מהר יותר. בסיבוב השלישי והרביעי הדיאטה פשוט הפסיקה לעבוד. הם אכלו פחות קלוריות אבל המשקל שלהם נותר זהה. ברגע שהגוף לא מקבל מספיק מזון על בסיס קבוע הוא מתחיל להיאבק על כל טיפת שומן שיש לו". כדי לנצח את זה, אומר באומייסטר, "לא מספיקה משמעת עצמית. צריך משמעת-על".

אבל יש דרכים להשיג משמעת כזו, לפחות באופן זמני. אף אחת מהן אינה אינטואיטיבית, אבל ניסויים שנערכו בהן בשנים האחרונות הראו שהן עובדות, לכל הפחות במעבדה.

האסטרטגיה הראשונה מכונה "אסטרטגיית הקווים הזוהרים". היא לקוחה במקור מעולם המשפט האמריקאי. "קו זוהר (bright line) הוא חוק פשוט וחד-משמעי", כותב באומייסטר בספרו. "אי אפשר לדרוך עליו בלי לשים לב. אם אתה מבטיח לעצמך 'לעשן פחות', זה לא קו זוהר אלא גבול מטושטש שאפשר לעקוף בקלות. קו זוהר הוא אפס סובלנות. הימנעות מוחלטת, תמיד ובלי יוצא מן הכלל".

היתרון בהצבת קווים זוהרים, הוא כותב, הוא שהם פוטרים אותך מהשקעת משאבים מנטליים. "זה נשמע מוזר, אבל כך המוח שלנו עובד. ברגע שאתה מחויב לאיסור מוחלט, האני הנוכחי שלך יכול להרגיש בטוח לגמרי שגם האני העתידי שלך יציית לו. הביטחון הזה מייצר משמעת עצמית חזקה

מאוד. זו הסיבה שלא תראה הרבה צמחונים מזמינים סטייק ברגע של חולשה, ושנשים שרגישים ללקטוז לא נשברים ושותים שוקו, כי כל כך בא להם. אפשר לייצר חוקים כאלה בכל דבר: מלא לאכול יותר אחרי שש בערב עד לא להזמין קינוחים במסעדות. הדבר היחיד שדרוש הוא ניסוח ברור וחד-משמעי, והתחייבות עמוקה לציית. וככל שהזמן יעבור הציות רק יהיה קל יותר".

האסטרטגיה השנייה מכונה "תרגיל התענוג הנדחה". לפי באומייסטר, התרגיל הזה הוא הנשק הסודי נגד פיתויים שמגיעים בהפתעה. תרגיל התענוג הנדחה גובש בידי שתי חוקרות, ניקול מיד וונסה פטריק, שבדקו איך התנזרות מפיתויים שונים משפיעה על מצב הרוח והמצב הנפשי. בניסוי שערכו הן ביקשו מנבדקים בשתי קבוצות לדמיין קינוחים טעימים שמוגשים להם במסעדה. בקבוצה הראשונה הנבדקים התבקשו לדמיין את עצמם מסרבים לקינוח, ובקבוצה השנייה הנבדקים התבקשו לדמיין את עצמם מסרבים זמנית, כלומר דוחים את אכילת הקינוח לאחר כך. הקבוצה הראשונה דמינה סירוב מוחלט לסיפוק, והשנייה רק את דחייתו.

בהמשך, החוקרות ביקשו מהנבדקים לתעד באופן מסודר את כל הפעמים שבהן אותו קינוח קפץ לתודעתם. הן ציפו שאלה שדחו את הפיתוי ימשיכו לייחל לו, ושאלה שביטלו את האפשרות לא יתעסקו בו עוד. התייעוד הראה תוצאה הפוכה. הנבדקים שדחו את הקינוח למחר שכחו ממנו. אלה שענו ב"לא" חד-משמעי לא הפסיקו לחשוב על הפיתוי שהוחמץ.

האם אותו הדבר קורה בעולם מחוץ למעבדה? בניסוי המשך שמתואר בפירוט בספרו של באומייסטר, החוקרות ביקשו מקבוצת נבדקים לצפות בסרט כשלצדם קערה של סוכריות M&M. שלישי מהנבדקים התבקשו לדמיין שהחליטו לאכול כמה סוכריות שהם רוצים בזמן הקרנת הסרט, שלישי התבקשו לדמיין שהחליטו לא לאכול את הסוכריות כלל, ושלישי התבקשו לדמיין שהחליטו לא לאכול את הסוכריות עכשיו, אלא מאוחר יותר.

בחלק השני של אותו ניסוי כל אחד מהמשתתפים התבקש להישאר במעבדה ולמלא שאלון, והחוקר, כאילו בלי קשר, עזב את הנבדקים בחדר עם קערת סוכריות M&M ריקה למחצה ואמר "אתה הנבדק האחרון שלנו היום. היתר הלכו הביתה. אלה השאריות. אתה מוזמן להתכבד". החדר לא צולם, ולנבדקים לא היתה סיבה לחשוב שפעולותיהם בחדר הן חלק מהניסוי.

למעשה, זה היה החלק המתוחכם בניסוי: החוקרים שקלו את קערת הסוכריות לפני ואחרי כל נבדק. השקילה גילתה מתאם גבוה בין הדמיון המודרך לבין ההתכבדות בסוכריות. מי שדמינו את דחיית התענוג למחר, אכלו הכי פחות סוכריות. במקום השני היו אלה שמנעו מעצמם את העונג,

ובשלישי אלו שנאמר להם לדמיין שהם אוכלים כמה שבא להם. למחרת הניסוי כל המשתתפים קיבלו אימייל עם השאלה "כמה אתה רוצה לאכול M&M ברגע זה?". אלו שדחו את הסיפוק למחר גילו הכי פחות עניין. "מתברר שלספר לעצמך 'אני יכול לאכול את זה מאוחר יותר' פועל במוח קצת כמו 'אני אוכל את זה עכשיו'. אין לנו מושג איך ולמה הטריק הדי טיפשי הזה עובד, אבל הוא עובד. הוא מספק את התשוקה ברמה מסוימת, ובהרבה מקרים הוא אפילו יותר אפקטיבי מאשר לאכול את הממתק עצמו", אומר באומייסטר.

4. זהירות: הדיאטה משמינה

מתי כושר וספירת קלוריות מזיקים, ואיך נשמרים

בספרו באומייסטר נוקב בשמותיהם של מי שנראים לו כשני אויבים גדולים במיוחד של דיאטות. הראשון מביניהם נקרא "מכון כושר".

ב-2009 התפרסם מחקר שתוצאותיו הביכו מאוד את תעשיית מכוני הכושר. ד"ר טימותי צ'ורש מאוניברסיטת לואיזיאנה אסף 464 נשים שסבלו ממשקל יתר ולא עשו ספורט באופן סדיר, וחילק אותן באקראי לארבע קבוצות. בשלוש קבוצות הנשים התבקשו להתאמן עם מאמן אישי מדי שבוע למשך חצי שנה. קבוצה אחת התבקשה להתאמן פעם בשבוע למשך כשעה ורבע. השנייה התבקשה להתאמן פעמיים בשבוע והשלישית שלוש פעמים בשבוע. הקבוצה הרביעית שימשה כקבוצת ביקורת, וחברותיה התבקשו לא לשנות את הדיאטה שלהן או את הרגלי הכושר.

התוצאות היו סטירה מצלצלת לידע הקיים: כל משתתפות המחקר ירדו מעט במשקל, אבל אלה שהתאמנו שלוש פעמים בשבוע במשך חצי שנה לא ירדו במשקל יותר מבנות קבוצת הביקורת, שלא עשו דבר. צ'ורש, שדיווח כי הופתע בעצמו מהתוצאות, ראיין אישית את כל המשתתפות כדי להבין מה אירע. הוא גילה שהמתאמנות אכן שרפו קלוריות בפעילות ספורטיבית, אך גם דיווחו על התקפי רעב גדולים אחרי אימונים ועל צורך בפיצוי על המאמץ הגופני. "רוב הנשים שהגבירו את הפעילות הגופנית שלהן אכלו יותר מכפי שאכלו לפני שהחל הניסוי", כתב. כמה מחברות הקבוצה הספורטיבית ביותר אף עלו מעט במשקל במהלך אותה תקופה. מחקרים דומים שנערכו באותה תקופה ובשנים האחרונות הגיעו לתוצאות דומות על קהלים שונים: פעילות גופנית היא כמובן חשובה לבריאות, ועל כך אין כל ויכוח. אך אם מטרתה היא דיאטה, זה פשוט לא יעשה את העבודה. "אימון כושר הוא חסר טעם אם המטרה שלך היא לרזות", סיכם זאת אריק רוסיין, חוקר כושר ותזונה מצוטט מאוניברסיטת לואיזיאנה, ובאומייסטר מוסיף: "דיאטה ותוכנית כושר שפועלות במקביל הן מתכון בטוח לכישלון, בשתייהן".

אויב הדיאטה השני שבאומייסטר מתאר זכה להכרה עולמית הודות לכינוי הקליט שהוענק לו: "What The Hell Effect" - ובתרגום חופשי, "אפקט הנו, שיהיה".

התופעה הוצגה היטב בניסוי של הפסיכולוג פיטר הרמן מאוניברסיטת טורונטו: הרמן ביקש מקבוצת סטודנטים, חלקם בדיאטה וחלקם לא, להגיע למעבדה שלו אחרי שפסחו על ארוחת הבוקר. הוא חילק אותם לשלוש קבוצות. את חברי אחת הקבוצות כיבד בכוס מילקשייק קטנה כדי להרגיע את הרעב שלהם. לחברי הקבוצה השנייה נתן שתי כוסות מילקשייק עצומות, שהכילו יחד יותר מ-3,000 קלוריות, ונועדו להביא את הסטודנטים לשובע מוחלט. חברי הקבוצה השלישית לא קיבלו דבר.

המשימה שניתנה לסטודנטים היתה להעניק ציונים למוצרי מזון שונים, במה שהוצג בפניהם כמחקר שיווקי. כל סטודנט ישב בחדר נפרד כשמולו כמה קערות של חטיפים וטופס ציונים. לסטודנטים נאמר שהם מוזמנים לאכול מהחטיפים ככל שיידרש. משימת הדירוג היתה כמובן רק הסחת דעת. החוקרים רצו לראות כמה יזללו הסטודנטים, ומה יהיו ההבדלים בין הקבוצות השונות.

בקרב הסטודנטים שלא היו בדיאטה התוצאות היו צפויות. מי ששתו את שתי כוסות המילקשייק הגדולות אכלו מעט מאוד ממתקים, ומי ששתו את המילקשייק הקטן אכלו קצת יותר. ההפתעה היתה התנהגותם של הסטודנטים שהיו בדיאטה: מקרב עושי הדיאטה, אלה ששתו את המילקשייקים העצומים היו גם אלה שאכלו הכי הרבה חטיפים - אפילו יותר מכפי שאכלו חברי קבוצת הביקורת, שלא אכלו או שתו מהבוקר.

מה קרה שם? "לאנשים בדיאטה יש לרוב מטרה ברורה בראש לגבי מספר הקלוריות המקסימלי שמותר להם לאכול ביום", אומר באומייסטר. "כשהם עוברים אותו מסיבה לא צפויה כלשהי, כמו שתי כוסות מילקשייק גדולות שנופלות להם לידיים, הם מתייחסים לדיאטה שלהם כאילו 'נהרסה' לאותו היום. ואם היום הזה כבר הלך, אז לפחות ניהנה ממנו. מאותו רגע המעקב הקפדני מתחלף בהיעדר מוחלט של מעקב. התוצאה היא לעתים קרובות מדי נזק מתמשך שגרוע פי כמה וכמה מסתם שבירת דיאטה.

"התופעה הזאת היא המחיר שנלווה לדיאטות בכלל", הוא ממשיך. "כיוון שאנשים בדיאטה מאבדים את הקשר עם תחושות הרעב והשובע הטבעיים שלהם, הם נותנים את כל הכוח לחוקים הנוקשים שמכתיבים להם מה לאכול ומתי. החוקים האלה עובדים מצוין כל עוד אתה מקפיד לעקוב אחריהם. אבל בפעם האחת שאתה עובר על איזה חוק, כמו שכולם עושים לפעמים, אתה נשאר בלי שום דבר שידריך אותך. זו הסיבה שאפילו אחרי שתי כוסות של מילקשייק אנשים בדיאטה לא רק ממשיכים לאכול, אלא גם מגבירים את קצב האכילה. המילקשייק מילא אותם, אבל הם עדיין לא מרגישים שבעים. היה להם רק קו זוהר אחד, וברגע שהם עברו אותו, אין להם יותר קווים בכלל".

זוה, אומר באומייסטר, גם אחד הלקחים החשובים ביותר שהצליח לנפק המחקר בתחום: "אם אתה בדיאטה ומתפתה לאכול משהו קטן וחד-פעמי – הבא בחשבון שבכוחו של הדבר הקטן הזה להרוס לך מאמץ של חודשים. כשאתה מודע לזה, קצת יותר קל להילחם בפיתוי".

ומה אם נפלת בפיתוי? האם המשחק נגמר?

"תלוי איך תתנהג מיד אחרי. אם תתחיל להתעסק באכזבה עצמית ובכעס על כך שקלקלת ככה את הדיאטה, כנראה תיפול ישר לתוך ה-What The Hell Effect. במקום זאת, נסה פשוט לסלוח לעצמך. זה קורה לכולם – ועכשיו, החל מהרגע, בחזרה לקווים הזוהרים".

[ל"רעיונות", הבלוג החדש של אורן הוברמן](#)