

# TƯ VẤN VỀ VẤN ĐỀ CÂN NẶNG QUA ĐIỆN THOẠI

Tư vấn qua điện thoại hoặc internet có thể giúp kiểm soát cân nặng ở những

Tư vấn qua điện thoại hoặc internet có thể giúp kiểm soát cân nặng ở những người bị béo phì, theo một nghiên cứu mới của Hà Lan.

Nghiên cứu so sánh việc tư vấn qua điện thoại và thư điện tử với những phương pháp thông thường ở 1400 công nhân. Nghiên cứu do Willem Van Mechelen thuộc Khoa Sức khỏe cộng đồng và nghề nghiệp, Học viện EMGO thuộc Đại học Y tại Amsterdam, Hà Lan chỉ đạo. Tổ chức nghiên cứu và phát triển sức khỏe Hà Lan, Quỹ tim mạch Hà Lan và Body@Work TNO-VUmc đã tài trợ cho nghiên cứu.

Tỷ lệ béo phì đang tăng cao trên quy mô toàn cầu. Tuy nhiên, chỉ một số ít nhận được sự trợ giúp của các chương trình kiểm soát cân nặng, lý do cho hiện tượng này vẫn chưa rõ ràng. Việc tư vấn mặt đối mặt của những chương trình này khiến các bệnh nhân phải thường xuyên đến các cơ sở điều trị, và không phù hợp với lối sống bận rộn hiện nay. Trong trường hợp như vậy, tư vấn qua điện thoại hoặc internet là giải pháp hữu hiệu. Những thử nghiệm tư vấn qua điện thoại đối với những chương trình giảm cân cho thấy những kết quả khác nhau, trong khi những thử nghiệm đối với tư vấn qua thư điện tử cho những kết quả đáng khích lệ. Việc sử dụng cả hai loại hình tư vấn trên vẫn chưa được đánh giá.

Nghiên cứu đánh giá tác động của chương trình tư vấn hai tuần một lần qua điện thoại hoặc internet với mục đích giảm cân và ăn uống điều độ ở những công nhân thừa cân sau 6 tháng.

Tỷ lệ béo phì đang tăng cao trên quy mô toàn cầu. (Ảnh: didelet.com)

Những người tham gia nghiên cứu, đều có chỉ số BMI lớn hơn 25 (mức độ được coi là thừa cân), là những nhân viên của 7 công ty. Họ được chia thành 3 nhóm: nhóm kiểm soát, nhận những tài liệu dưới dạng văn bản, một nhóm được tư vấn qua điện thoại và một nhóm khác tham gia vào

chương trình tương tác và được tư vấn qua thư điện tử. Tất cả những người tham gia, bao gồm nhóm kiểm soát, nhận những thông tin về tự nỗ lực và tầm quan trọng của luyện tập thể chất và ăn uống điều độ. Những người được tư vấn qua internet và điện thoại được khuyến khích đưa những hoạt động thể chất vào thói quen hàng ngày, ví dụ như đi bộ tới nơi ăn trưa, và ăn uống điều độ. Những biện pháp này được thực hiện trong vòng 6 tháng.

Các nhà nghiên cứu đánh giá cân nặng cơ thể của từng người tham gia và mỗi người nhận một bảng câu hỏi về thức ăn hấp thụ, hoạt động thể chất và vòng eo. Những đánh giá này được lặp lại một lần nữa sau 6 tháng.

Một cách toàn diện, tất cả các nhóm đều giảm cân đáng kể và giảm lượng hấp thụ chất béo, nhưng những người thuộc nhóm được tư vấn qua điện thoại giảm cân và cải thiện trong chế độ ăn nhiều nhất. Không có sự khác biệt lớn giữa nhóm sử dụng điện thoại và internet, và cả hai nhóm đều giảm cân nhiều hơn. Những người trong nhóm được tư vấn qua điện thoại cũng có hoạt động thể chất tăng cường nhiều hơn.

Các tác giả kết luận rằng việc tư vấn qua điện thoại và thư điện tử rất có hiệu quả trong việc kiểm soát cân nặng. Theo Van Mechelen: "Điều này có thể cải thiện các chương trình kiểm soát cân nặng đối với những người không muốn tư vấn mặt đối mặt. Những nghiên cứu trong tương lai nên đánh giá hiệu quả về chi phí của những kế hoạch này".

Tham khảo:

Marieke F Van Wier, Geertje AM Ariëns, J Caroline Dekkers, Ingrid JM Hendriksen, Tjabe Smid and Willem Van Mechelen. Phone and e-mail counselling are effective for weight management in an overweight working population: a randomized controlled trial. BMC Public Health, (in press)