

מחקר: עד כמה היכולת שלנו מושפעת ממה שאנחנו יודעים על עצמנו?

מסתבר שאם נחשוב שאנחנו לא מספיק חזקים כדי לרוץ, נהיה באמת פחות חזקים ממה שאנחנו יכולים להיות. ואם נחשוב שאנחנו נוטים להשמין, כנראה שנמשיך להשמין - וזה לא חייב להיות ככה

את הסלוגן החברתי "הכל בראש" כל רץ שמע עשרות פעמים, כי בסך הכל מדובר בזריקת עידוד חשובה ולא סתמית בכלל שיש בה הרבה. במחקר שנערך באוניברסיטת סטנפורד והתפרסם לאחרונה, בחנו את מה שמסתובב לנו בראש דווקא בהיבטים השליליים והגיעו לתוצאות מאוד מעניינות. מסתבר שאם מספרים לנו שיש לנו בעיה מסוימת שאמורה להקשות עלינו בפעילות גופנית או לגרום לנו לאכול יותר – הגוף שלנו יגיב לכך בהתאם. איך גילו את זה? הם זימנו 200 מתנדבים וסיפרו להם שהם ישתתפו במחקר שעוסק בדיקות גנטיות. הבדיקות האלו הפכו לאחרונה לטרנד, גם בקרב ספורטאים שמעוניינים לגלות על עצמם חזקות וגם חולשות. כיום יש בדיקות שנגישות לכל אחד ויכולות לספר לנו למה יש לנו נטייה להשמנה לעומת אנשים אחרים או למה אנחנו מתאימים יותר או פחות לפעילות גופנית כמו ספורט סבולת. אגב, בכתבה שפורסמה בנושא המחקר הזה ב"ניו יורק טיימס" נכתב שלא כל המדענים מיישרים קו עם הבדיקות האלו. אז מה שרצו לחקור באוניברסיטת סטנפורד היה את ההשפעות הפסיכולוגיות של הידיעה על קיומם גנים, שכביכול אמורים להקשות על אנשים בביצוע פעילות גופנית או בהורדה במשקל. לצורך העניין הם לקחו מכל אחד מהמשתתפים במחקר דגימות רוק ובדיקות דם, ואז חילקו אותם לשתי קבוצות. בקבוצה אחת הנבדקים עברו סוג של בדיקת מאמץ בריצה על מסילה ושם נבחנו הביצועים שלהם. הקבוצה השנייה עסקה בהרגלי אכילה, הנבדקים התבקשו לשתות שייק שמכיל 480 קלוריות ולספר עד כמה הם הרגישו מלאים מזה. בביקור הבא, הנבדקים קיבלו את תוצאות הבדיקות הגנטיות שלהם, שהיו מפוברקות ברובן. זה אומר שלרוב האנשים בישרו שהם נושאים גן שאמור להקשות עליהם בספורט סבולת למרות שזה בכלל לא היה נכון. ובקבוצת הבקרה השנייה, סיפרו לחלק מהנבדקים שהם נושאים גן הגורם להפחתת תחושת השובע וזה מה שגורם להם לאכול יותר ולחלק אחר אמרו שיש להם גן שגורם להם ליהנות יותר מהר מתחושה של שובע – בשני המקרים זה היה לא נכון. לאחר מכן כל הנבדקים התבקשו לחזור על מה שהם עשו במפגש הראשון, חצי מהם הגיעו לבדיקת מאמץ בריצה על מסילה, והחצי השני קיבל את אותו השייק עתיר הקלוריות. האנשים שרצו על המסילה אחרי ששיקרו להם לגבי הגנים שלהם, התעייפו מהר יותר במהלך הבדיקה, צריכת החמצן שלהם ירדה וכך גם נפח הריאות. האנשים שאמרו להם שיש להם גן שגורם להם להיות שבעים יותר, הרגישו גם במקרה הזה שבעים יותר משתיית השייק לעומת הפעם הקודמת. בשני המקרים, הידיעה של האנשים על משהו שיש להם בגוף גרמה לשינוי בתפקוד שלהם, למרות שמה שהם חשבו שהם יודעים בכלל לא היה נכון. עוד נתון מעניין מהמחקר, שבו חלק מהמשתתפים בכל זאת נשאו את אותם הגנים שהוזכרו כאן, הוא שרק הנבדקים שקיבלו מידע לא נכון הם אלו שחוו את השינויים הפיזיולוגיים, בעוד שתפקודם של המשתתפים שבאמת נשרו את אותם גנים לא השתנה. בראדלי טרנוולד, אחד מעורכי המחקר הזה אמר בראיון ל"ניו יורק טיימס": "ככל הנראה אנשים מייחסים לגנים יותר חשיבות ממה שהם אמורים. בכל מה שקשור לשיפור ביצועים בפעילות גופנית או לירידה במשקל, כנראה שהעבודה המנטלית שלנו לא פחות חשובה מתפקוד הגנים ואולי אפילו יותר. אבל מדובר בנושא שחייבים להמשיך ולחקור אותו".

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מנגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)