

## Γάμος και διαζύγιο...παχαίνουν

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team  
Τρίτη, 23 Αυγούστου 2011 16:16

---



Προάγουν την αύξηση του σωματικού βάρους.

Τόσο ο γάμος, όσο και το διαζύγιο, αυξάνουν το βάρος μας, σύμφωνα με έρευνα που παρουσιάστηκε στην Αμερικανική Κοινωνιολογική Ένωση.

Βάσει της έρευνας που διενεργήθηκε σε 10.000 ανθρώπους, ο κίνδυνος να πάρουμε κιλά αυξάνεται στα δύο χρόνια μετά την αρχή ή το τέλος του γάμου.

Οι νιόπαντρες γυναίκες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για «μεγάλη αύξηση» βάρους, σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου του Οχάϊο που προειδοποιούν ότι κάτι τέτοιο αποτελεί κίνδυνο για την υγεία. Οι επιστήμονες παρακολούθησαν τους συμμετέχοντες από το 1986 ως το 2008 και κατέγραψαν τις αλλαγές στο δείκτη μάζας σώματος (BMI - μια μέτρηση της αναλογίας ύψους/βάρους) μετά από γάμους και διαζύγια. Συνέκριναν τον δείκτη ανθρώπων που παντρεύτηκαν ή πήραν διαζύγιο με εκείνον όσων ήταν ήδη παντρεμένοι ή εξακολουθούσαν να είναι άγαμοι.

Ακόμη και όταν προσάρμοσαν τα στοιχεία αναλόγως με την υγεία, την εκπαίδευση, την εργασία, την φτώχεια ή τις εγκυμοσύνες, οι ερευνητές βρήκαν υψηλό κίνδυνο αύξησης του σωματικού βάρους, ο οποίος σχετιζόταν άμεσα με τον γάμο και το διαζύγιο.

Στις γυναίκες, ο γάμος αύξησε τον κίνδυνο για μικρή αύξηση βάρους κατά 33% και για μεγάλη αύξηση βάρους κατά 48%.

Οι γυναίκες που μόλις είχαν χωρίσει διέτρεχαν κίνδυνο μικρής αύξησης βάρους της τάξης του 22%.

Οι άνδρες είχαν 28% περισσότερες πιθανότητες να παχύνουν μετά τον γάμο και 21% μετά το διαζύγιο.

«Πρόκειται για σημαντικές αλλαγές στη ζωή ενός ανθρώπου. Ο γάμος και το διαζύγιο μπορεί να αλλάξουν τις συνθήκες ζωής και το είδος της διατροφής. Αλλά ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά, και οι αλλαγές αυτές μπορεί να είναι θετικές για κάποιους», δήλωσε

## Γάμος και διαζύγιο...παχαίνουν

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team  
Τρίτη, 23 Αυγούστου 2011 16:16

---

στο BBC η Ελεν Ράϊλι, του Βρετανικού Ιδρύματος Διατροφής.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η συσσώρευση περιττών κιλών σε ζευγάρια που συμβιώνουν και κυρίως στα παντρεμένα ζευγάρια φαίνεται να οφείλεται τόσο στην αύξηση της ηλικίας όσο και στη γενικότερη αλλαγή συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, όπως τονίζουν οι ερευνητές, τείνουν να γευματίζουν μαζί, με αποτέλεσμα να μαγειρεύουν και να τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού ή να τρώνε συχνότερα έξω απ' ό,τι όταν ήταν ελεύθεροι. Επιπροσθέτως, οι παντρεμένοι συνηθίζουν να κάθονται μαζί στο σπίτι και να βλέπουν τηλεόραση αντί να ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες που κάνουν καλό στη σιλουέτα, όπως τα σπορ.

«Όλες οι μεταβολές στην οικογενειακή κατάσταση προκαλούν σοκ στον οργανισμό, ενθαρρύνοντας μικρές αυξήσεις στο βάρος ανεξαρτήτως της κατάστασης που καταλήγει κανείς», υπογραμμίζεται στην έρευνα.