

Поженились - пополнели? | Une fois mariés, bonjour les kilos?

Автор: Лейла Бабаева, [Базель](#), 13.07.2015.



Как они будут выглядеть через несколько лет? (wtop.com)

Сотрудники Базельского университета провели исследование на тему: хорошо или плохо влияет брак на фигуру? Насколько улучшается здоровье после свадьбы и улучшается ли вообще?

Les chercheurs de l'Université de Bâle ont effectué une étude visant à établir la relation entre le mariage et le poids du corps. Quel est l'état de santé des couples mariés et des gens vivant seuls, quelle est la différence?

Une fois mariés, bonjour les kilos?

Многочисленные исследования показали, что брак положительно влияет на здоровье и продолжительность жизни, но справедливо ли это в отношении веса? Ученые Базельского университета и Института человеческого развития Макса Планка в сотрудничестве с Институтом маркетинговых исследований GfK исследовали данный вопрос в девяти странах Европы. Результаты работы опубликованы в журнале *Social Science & Medicine*.

Ученые сравнили индекс массы тела (ИМТ) супружеских пар с ИМТ не состоящих в браке мужчин и женщин. Полученные данные свидетельствуют о том, что те, кто нашел свою половинку и оформил отношения, едят лучше «одиноких», но реже занимаются спортом, отмечается в коммюнике на сайте Базельского университета.

Авторы исследования проанализировали ответы, полученные от 10 226 респондентов во Франции, Австрии, Италии, Германии, Нидерландах, Польше, России, Испании и Соединенном Королевстве. Кроме женатых пар ученые обратили внимание и на людей, живущих в гражданском браке, при этом больше всего участников было в Германии (2062) и России (2016).

Нетрудно догадаться, что пары отличаются более высоким ИМТ, чем одинокие люди, независимо от пола. Что же до разницы между странами, то она оказалась несущественной.

По данным Всемирной организации здравоохранения, нормальный индекс массы тела составляет от 18,5 до 25. О лишнем весе свидетельствуют цифры от 25 до 30, а об ожирении – индексы выше 30. Как известно, лишний вес может быть причиной диабета, ишемии и разных форм рака.

Средний ИМТ в исследовании швейцарских и немецких ученых составил у одиноких мужчин 25,7, у женатых – 26,3. В России показатели равны 25,77 и 26,19 соответственно. Если сравнить с другими странами, то Россия окажется на пятом месте по ИМТ неженатых мужчин после Италии (24,82), Франции (25,02), Нидерландов (25,16) и Германии (25,82), а по ИМТ женатых – на третьем месте после Франции (25,56) и Нидерландов (26,13).

В свою очередь, средний индекс массы тела для одиноких женщин равен 25,1, а для замужних – 25,6. В России – 24,50 и 26,26. При сравнении с другими странами Россия оказывается на 6-м и 8-м местах соответственно.

Невольно возникает вопрос: разве существенна разница ИМТ в один или полтора пункта? Если перейти к конкретным примерам, то можно увидеть, что для женщин или мужчин среднего роста (165 см. и 180 см. соответственно) такая разница означает на деле около двух килограмм, что для некоторых является проблемой, а для эстетов в душе – почти трагедией.

Чтобы получить более достоверные данные, ученые лично беседовали с респондентами. Когда человека спрашивают о его весе, он ответит более правдиво, если интервьюер находится рядом, а не говорит с ним по телефону.

«Результаты нашего исследования показали, как социальные факторы могут влиять

на здоровье. В данном случае вступление в брак и связанные с этим изменения в привычках непосредственно влияют на питание и вес», - отметил сотрудник Института человеческого развития Макса Планка Ральф Хертвиг.

Дополнительный факт: женатые пары отметили, что покупают больше «местных» и свежих продуктов и меньше полуфабрикатов. «Как следствие, они зачастую употребляют более здоровую пищу», - подчеркнула главный автор исследования, сотрудница факультета психологии Базельского университета Джутта Мата. Несмотря на это, о женатых парах нельзя сказать, что они дышат здоровьем по сравнению с одинокими людьми. Интерес вызывает также тот факт, что ни в одной из рассматриваемых стран ученые не встретили случая, когда индекс массы тела состоящего в браке человека значительно ниже ИМТ одинокого гражданина.

[автономный дом](#)

[ожирение](#)

[культурный досуг в швейцарии](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sante/19973>