Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Швейцарцы прибавили в весе | Les Suisses ont pris du poids

Автор: Заррина Салимова, Санкт-Галлен , 03.09.2021.

Пасту готовить быстро и просто, а избавляться потом от полученных калорий придется долго и с трудом. Фото: Amirali Mirhashemian on Unsplash

Согласно исследованию Университета Санкт-Галлена, за время пандемии жители Швейцарии в среднем поправились на 3,3 килограмма по сравнению с 2019 годом. Для сравнения: в период с 2014 по 2019 годы прибавка в весе составляла всего 100 граммов.

|

Selon une étude de l’université de Saint-Gall, les habitants de la Suisse ont pris en moyenne 3,3 kilos pendant la pandémie par rapport à 2019. En comparaison, de 2014 à

2019, la prise de poids n’a été que de 100 grammes en moyenne.

Les Suisses ont pris du poids

Если, пересмотрев свой гардероб, вы с удивлением осознали, что ничего из купленных в «докоронавирусные» времена вещей на вас больше не сходится, не расстраивайтесь – вы не одиноки. Закрытые фитнесс-центры, снижение мобильности, призывы властей оставаться дома, переход из офиса на удаленную работу, когда под рукой всегда есть чипсы, орешки, печенье и шоколад, сделали свое дело – за время пандемии жители Конфедерации поправились, причем значительно.

Согласно новому исследованию Университета Санкт-Галлена, в течение прошлого года масса тела жителей Швейцарии в среднем увеличилась на 3,3 килограмма по сравнению с 2019 годом. Наибольшее увеличение веса наблюдается в возрастной группе от 45 до 64 лет, представители которой сейчас в среднем весят на 6,7 кг больше, чем два года назад.

Анализ пищевых привычек населения проводится регулярно с 2014 года, но изменение веса еще никогда не было таким значительным, как сейчас. Так, в период с 2014 по 2019 годы набор веса составлял всего 100 граммов в среднем по населению. «Если сравнить результаты с предыдущими, то на этот раз прибавка в весе чрезвычайно велика», - подытожил в комментарии SRF результаты ответственный за проведение исследование профессор Томас Рудольф.

Около 85% участников опроса считают свой рацион важным, однако менее 60% удовлетворены собственным режимом питания. Что же конкретно повлияло на то, что люди ринулись к холодильнику? Первым делом на ум приходит отсутствие дисциплины – в этом признались 44% опрошенных. Действительно, во время локдауна образ жизни резко изменился, но люди по привычке продолжали потреблять то же количество калорий, что и ранее.

Впрочем, дело не только в том, что многие просто «заедали» стресс – значительная часть столкнулась с финансовыми проблемами. В частности, 27% респондентов пожаловались на то, что препятствием на пути к улучшению питания стал недостаток денег: в кризис потребители были вынуждены обращать больше внимания на цены. Для сравнения в 2019 году только 16% опрошенных заявили, что не могут себе позволить приобрести более полезные продукты.

Дополнительные килограммы сказываются и на удовлетворенности людей собственной внешностью. Если в 2019 году каждый пятый человек был недоволен своей фигурой, то в 2021- м – каждый третий. В целом, только 47% швейцарцев удовлетворены своей физической формой. Недовольство внешним видом заставляет все большее количество людей сесть на диету, которой в 2021 году придерживаются 57% респондентов. В 2019 году специальный режим питания соблюдали только треть опрошенных.

Добавим, что неудовлетворенность фигурой может привести к серьезным психологическим проблемам и спровоцировать расстройства пищевого поведения, например, анорексию. До пандемии в Швейцарии 0,2% мужчин и 1,2% женщин страдали от анорексии, но за прошлый год эти цифры выросли. Специалисты консультационных центров указывают на то, что к ним чаще обращаются люди, которые думали, что у них получилось избавиться от проблемы, а теперь они снова

вынуждены бороться с анорексией. Не стесняйтесь обращаться за помощью в один из центров в том случае, если вы или кто-то из ваших близких страдает от расстройства пищевого поведения:

https://www.aes.ch

https://sges-ssta-ssda.ch

https://www.147.ch/

Швейцария
Статьи по теме
Диеты под вопросом
Средиземноморская диета против деменции?
Ожирение – не выбор, а болезнь
В университете Лозанны открыт ген ожирения
Алкоголь ведет к ожирению?
Швейцарские врачи обеспокоены распространением анорексии среди мужчин

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/shveycarcy-pribavili-v-vese*