

مردان متأهل، سه برابر چاق‌تر از مجردها!

افزایش وزن و چاقی از چالش‌های مهم سلامت عمومی هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهند.



افزایش وزن و چاقی از چالش‌های مهم سلامت عمومی هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهند. درک عواملی که بر این روند تأثیر می‌گذارند، می‌تواند به ارائه راهکارهای بهتر برای کنترل وزن کمک کند. پژوهشی جدید، برخی از این عوامل را مورد بررسی قرار داده است.

به گزارش ایسنا، اضافه وزن و چاقی نه تنها بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند، بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی را نیز افزایش می‌دهند. این روند رو به رشد، نیاز به بررسی دقیق‌تر عواملی دارد که می‌توانند بر وزن بدن تأثیر بگذارند، از جمله وضعیت اجتماعی، روانی و سبک زندگی افراد. شناخت این عوامل می‌تواند به سیاست‌گذاران و متخصصان سلامت در تدوین برنامه‌های پیشگیری و درمان کمک کند.

یکی از عوامل مهمی که با چاقی مرتبط است، وضعیت تأهل است. مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که افراد متأهل، به ویژه مردان، بیشتر از مجردها دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند. این موضوع می‌تواند به تغییرات سبک زندگی پس از ازدواج، کاهش فعالیت بدنی، یا عادات غذایی متفاوت مرتبط باشد.

همچنین، افزایش سن نیز به عنوان یک عامل مستقل در افزایش وزن شناخته شده است. با گذر زمان، متابولیسم بدن کاهش می‌یابد و در صورت عدم رعایت تغذیه سالم و فعالیت بدنی، احتمال افزایش وزن بیشتر می‌شود.

در همین راستا، محققانی از مؤسسه ملی قلب و عروق لهستان، پژوهشی را برای بررسی رابطه بین وزن بدن و عوامل مختلف اجتماعی و روانی انجام داده‌اند. آن‌ها با استفاده از داده‌های یک مطالعه ملی، اطلاعات ۲۴۰۵ فرد بزرگسال را تحلیل کردند و تأثیر عواملی مانند سن، وضعیت تأهل، سواد سلامت و حمایت اجتماعی را بر چاقی و اضافه وزن بررسی کردند.

در این پژوهش، اطلاعات مربوط به وضعیت سلامت شرکت‌کنندگان از طریق آزمایش‌های استاندارد و پرسش‌نامه‌های روان‌سنجی جمع‌آوری شد. این آزمایش‌ها شامل ارزیابی سواد سلامت، میزان افسردگی و سطح حمایت اجتماعی افراد بودند. سپس، محققان با استفاده از تحلیل‌های آماری، میزان تأثیر هر یک از این عوامل بر خطر اضافه وزن و چاقی را محاسبه کردند.

نتایج نشان دادند که ازدواج، به ویژه در مردان، تأثیر قابل توجهی بر چاقی دارد. مردان متأهل نسبت به مردان مجرد، ۲۰۳ برابر بیشتر در معرض چاقی قرار داشتند.

بر این اساس، خطر اضافه وزن در مردان متأهل ۶۲٪ و در زنان متأهل ۳۹٪ درصد بیشتر از افراد مجرد بود. اما برخلاف مردان، ازدواج تأثیر معناداری بر چاقی زنان نداشت. پژوهشگران احتمال می‌دهند که این تفاوت ناشی از دیدگاه‌های فرهنگی نسبت به اضافه وزن در مردان و زنان باشد.

افزایش سن نیز به عنوان یک عامل مستقل در افزایش وزن شناسایی شد. هر سال افزایش سن، خطر اضافه وزن را در مردان ۳٪ و در زنان ۴٪ درصد افزایش داد. این میزان برای چاقی بیشتر بود، به طوری که خطر چاقی در مردان سالانه ۴٪ و در زنان ۶٪ درصد افزایش می‌یافت.

یکی از یافته‌های جالب پژوهش این بود که زنان ساکن شهرهای کوچک (با جمعیت کمتر از ۸۰۰۰ نفر) بیشتر در معرض چاقی و اضافه وزن بودند. این زنان ۴۶٪ درصد بیشتر از زنان شهرهای بزرگ دچار چاقی می‌شدند. عوامل اجتماعی و محیطی مختلفی می‌توانند در این موضوع نقش داشته باشند، که پژوهشگران در حال بررسی آن‌ها هستند.

در زنان، پایین بودن سواد سلامت نیز با افزایش خطر چاقی مرتبط بود. زنانی که سواد سلامت کافی نداشتند، ۴۳٪ درصد بیشتر از سایرین در معرض چاقی قرار داشتند. همچنین، زنانی که علائم افسردگی داشتند، دو برابر بیشتر از دیگران احتمال چاقی داشتند. با این حال، این ارتباط در مردان مشاهده نشد.

یافته های این پژوهش که در کنگره اروپایی چاقی ارائه شده اند، اهمیت آگاهی رسانی در حوزه سلامت و تشویق به سبک زندگی سالم را نشان می دهند. محققان تأکید دارند که افزایش دانش عمومی درباره تغذیه و فعالیت بدنی می تواند به کاهش روند رو به رشد چاقی کمک کند.