

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Mężczyźni w średnim wieku uważają, że tycia nie da się uniknąć

Choć przyrost masy ciała wywołuje uczucie przygnębienia i niskiej samooceny wśród mężczyzn w średnim wieku, to jednak jest przez nich postrzegany jako nieunikniona

konsekwencja obowiązków rodzinnych i zawodowych - dowiodło brytyjskie badanie.

Jego wyniki zaprezentowano w piśmie „International Journal of Environmental Research and Public Health” (<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19010579>).

Naukowcy z Anglia Ruskin University i University of Derby przeprowadzili wywiady z mężczyznami w wieku 35-58 lat. Pytali o ich relacje z jedzeniem i dietą, o to, jakie są według nich przyczyny tycia, o obawy związane ze zdrowiem, wcześniejsze próby zrzucenia wagi oraz o ich odczucia związane z nadwagą lub otyłością.

Okazało się, że większość panów wymienia rodzinę i zatrudnienie jako dwa główne czynniki tycia. Podczas rozmów podkreślali związane z przyrostem masy ciała poczucie rezygnacji i bezsilności. Uważali, że większa waga była nieuniknioną konsekwencją życiowych wyborów związanych w wyżej wymienionymi czynnikami.

Wywiady ujawniły też, że mężczyźni obwiniają „jedzenie na pocieszenie” za przyrost swojej masy, a jednocześnie wykazały bardzo niewielką świadomość dotyczącą innych czynników żywieniowych, takich jak rodzaje żywności i wielkości porcji.

Jeden z uczestników badania (43-latek z BMI 38,9) powiedział: „Zawsze byłem dość aktywny, zawsze grałem w piłkę, zawsze coś robiłem, a potem pojawiły się dzieci i aktywność się skończyła. Jadłem te same rzeczy, a zacząłem tyć”.

„Teraz mam większą presję w pracy, wynikającą ze stanowiska menedżerskiego. To większa odpowiedzialność i mniej czasu. Dlatego nie mam czasu na zdrowe jedzenie” - stwierdził kolejny uczestnik (43 lata, BMI 39,6).

U wszystkich badanych panów temat ich wagi wiązał się z poczuciem przygnębieniem i utratą poczucia własnej wartości. Jednak mimo tego, że tycie mocno obniżało ich nastrój, jakość życia i stan zdrowia, rzadko pojmowali próby zmiany tego stanu rzeczy, kontynuowali swoje dotychczasowe zachowania żywieniowe.

„Jestem przygnębiony - powiedział w wywiadzie 40-latek z BMI 49,9. - Najgorsze jest kupowanie ubrań. Wtedy, kiedy idę do sklepu i widzę naprawdę fajny garnitur, a wiem, że i tak nie będzie go w moim rozmiarze”.

„Wśród mężczyzn w średnim wieku istnieje tendencja do zapominania, jak bardzo styl życia wpływa na przyrost masy ciała - podkreśla główny autor omawianego badania dr Mark Cortnage. - Tyje się przez lata, nawet dekady, dlatego i zmiany muszą być długoterminowe i przemyślane”.

„Otyłość wśród brytyjskich mężczyzn wzrasta w zatrważającym tempie pomimo kampanii edukacyjnych dotyczących zdrowia publicznego - dodaje. - Dlatego tak ważne są badania, które dostarczą szczegółowych informacji na temat postrzegania przez mężczyzn przyczyn przybierania na wadze i wynikających z tego obaw dotyczących zdrowia i wizerunku. Takie odkrycia, jak nasze, mogą wnieść cenny wkład w opracowywanie nowych programów, mających na celu walkę z otyłością i promowanie zdrowego trybu życia”.

„Otrzymane przez nas wyniki mają potencjał, aby w przyszłości pomóc w kształtowaniu dostosowanych do męskich potrzeb interwencji w zakresie kontroli wagi i poprawy zdrowia” - podsumowuje autor badania.

Wskaźnik masy ciała (BMI) powyżej 25 uważany jest za nadwagę, a powyżej 30 za otyłość. Szacuje

się, że w Anglii, gdzie przeprowadzono omawiane badanie, około 2/3 mężczyzn w wieku 16 lat i starszych ma nadwagę lub otyłość. Wśród osób w wieku 35-64 lat 31 proc. jest otyłych.

W Polsce według szacunków z 2021 roku z nadwagą zmagają się 44 proc. mężczyzn, a z otyłością 18 proc. Zbyt duża masa ciała jest w naszym kraju przyczyną 13,1 proc. zgonów mężczyzn.(PAP)

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31158.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy