

### [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



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

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Jak ubóstwo wpływa na zdrowie

**„Jestem biedna, mam słabe zdrowie, nie mam znajomych, kariery, miłości” - napisała na popularnym forum internetowym jedna z użytkowników. Badania naukowe dowodzą, że niektóre z wymienionych problemów faktycznie mogą się ze sobą wiązać. Dowiedz się które.**

Naukowcy nie pozostawiają złudzeń: ubóstwo i niższy status to dużo większe ryzyko zdrowotnych kłopotów!

Biedne osoby narażone są m.in. na zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, schorzeń układu krążenia, problemów ze zdrowiem psychicznym, a w przypadku dzieci także zaburzeń rozwoju.

W efekcie, wzrasta też zagrożenie samobójstwami i znacząco spada długość życia. Pieniądze i status kształtują zatem zdrowie na różne sposoby. Poniżej przedstawiamy przegląd najciekawszych badań naukowych na ten temat.

Po pierwsze, przy braku pieniędzy, trudno jest się dobrze żywić. Doskonale pokazali to naukowcy z włoskiego Katolickiego Uniwersytetu Najświętszego Serca. Włochy to przecież kraj słynący ze znakomitej kuchni, w tym z tzw. śródziemnomorskiej diety. Choć doskonale znana jest z korzyści, jakie przynosi zdrowiu i samopoczuciu, nie wszystkich, niestety na nią stać, nawet we Włoszech!

**„Odkryliśmy, że osoby o najniższych dochodach odżywiały się najmniej zgodnie z dietą śródziemnomorską, w porównaniu do tych w najlepszej sytuacji materialnej” - mówi prof. Licia Iacoviello, autorka badania.**

Biedniejsze osoby jadły więcej przetworzonych produktów, zwykle tańszych od tradycyjnego, naturalnego jedzenia. Aż 36 proc. biedniejszych uczestników projektu było przy tym otyłych, a w przypadku bogatszych „tylko” 20 proc.

Ubody odżywiają się mniej zdrowo także z innej przyczyny. Otóż, jak pokazał projekt badawczy z udziałem 150 osób w wieku od 18 do 65 lat, przeprowadzony na University of Liverpool, bieda skłania do częstszego „zajadania” stresu. Im niższy ktoś miał status społeczno-ekonomiczny, tym silniejszego stresu doświadczał i co gorsza, częściej przykre emocje zagłuszał jedzeniem. Ludzie, którzy robili to najrzadziej mieli prawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI), wynoszący średnio nieco ponad 23 kg/m<sup>2</sup>, ale najczęściej stosujący „uspokajające jedzenie” - prawie 40 kg/m<sup>2</sup> (co oznacza dużą otyłość). Wbrew wcześniejszym przewidywaniom naukowców, okazało się, że na impulsywne sięganie po kalorie nie wpływała tzw. rezyliencja, czyli osobista zdolność do radzenia sobie ze stresem.

## **Dietetyczny program z dzieciństwa**

Niestety, z powodu ubóstwa niektóre osoby mogą mieć w życiu również inne poważne trudności dotyczące diety. Chodzi o problemy, które wynikają z biedy doświadczonej na wczesnym etapie życia. Otóż, jak w serii eksperymentów pokazali specjaliści Texas Christian University, osoby wychowujące się przy niedostatku jedzenia, w dorosłości częściej jedzą, kiedy nie są głodne, w porównaniu do ludzi wychowanych w dobrobycie. Co gorsza, zwiększonego apetytu nie redukuje nawet wysoki status ekonomiczny w dorosłym życiu.

„Byliśmy zaskoczeni utrzymującym się wpływem środowiska, w którym ktoś się wychowywał na jedzenie w dorosłym wieku. Zaskoczyło nas także to, że poziom bogactwa w dorosłości nie miał prawie żadnego znaczenia na zachowania związane z jedzeniem” - opowiada autorka odkrycia, dr Sarah Hill. „Nasze badanie sugeruje, że ludzie, którzy wychowali się w relatywnie ubogim środowisku, mogą mieć większe trudności z kontrolowaniem jedzenia i utrzymaniem masy ciała niż osoby, które dorastały w bogatszym otoczeniu” - dodaje badaczka.

## **Ubóstwo i strach przed samotnością**

Z tym odkryciem doskonale współgrają wyniki uzyskane przez specjalistów z Rice University. Otóż w badaniu z udziałem 200 osób o różnym pochodzeniu, zauważyli oni, że osoby wychowujące się w domach o niskim statusie, w dorosłości opisują swoje zdrowie jako znacznie gorsze, niż ludzie,

którzy wychowali się w dostatku. Dlaczego?

„Niski status społeczno-ekonomiczny nakłada na rodziców ciężar, z powodu którego są oni mniej dostępni dla dzieci. Może to prowadzić do powstania pewnych nastawień związanych z relacjami, obejmujących strach przed porzuceniem i trudności w budowaniu bliskich relacji. Mogą one szkodzić zdrowiu w dorosłym wieku” - wyjaśnia prof. Chris Fagundes. Tym razem jednak skala wpływu biedy zależała od osobistych umiejętności radzenia sobie ze stresem. „Jeśli ktoś lepiej radzi sobie z negatywnymi emocjami i stresem, jest bardziej prawdopodobne, że będzie zdrowszy w dorosłości. Jednak, jeśli ktoś nie jest zbyt dobry w zarządzaniu emocjami, prawdopodobnie będzie miał większe kłopoty ze zdrowiem” - zaznaczyła dr Kyle Murdock.

## **Bieda lubi papierosy**

Uboży nie tylko mniej zdrowo się odżywiają, ale jak pokazują amerykańskie badania, dużo częściej palą. Im niższy status społeczno-ekonomiczny, tym większy odsetek palaczy - donoszą naukowcy z University of Colorado. Nie dzieje się tak dlatego, że uboży nie starają się rzucić chorobotwórczego nałogu. Problem jest inny - ludziom z tej grupy, z jakiegoś powodu rzadziej się to udaje.

„W ciągu ostatniego półwiecza, wysiłki związane z poprawą zdrowia publicznego pomogły ograniczyć palenie o ponad połowę, ale prawdopodobnie potrzebujemy zmiany w naszych strategiach pomagania palaczom. Metody, które działały w części społeczeństwa o wyższym statusie, wydają się nie odnosić skutku dla pozostałej części” - alarmuje prof. Arnold Levinson, autor badania.

## **Rak groźniejszy dla ubogich**

Niestety, gdy doskwierają kłopoty z pieniędzmi, rośnie także umieralność na raka. Wskazali na to badacze z Yale University, którzy sprawdzili spowodowaną nowotworami śmiertelność w różnych hrabstwach USA. Przyjrzeni się także przyczynom odkrytych różnic. Okazało się, że w najbiedniejszych hrabstwach na raka umiera o prawie 24 proc. więcej osób, niż w najbogatszych. Jakże są tego powody?

„Najważniejsze z nich to: dostęp do pożywienia, palenie, aktywność fizyczna i jakość opieki zdrowotnej oferowanej w danym hrabstwie” - informuje główny autor projektu dr Jeremy O'Connor. „Badanie sugeruje, że wszystkie z tych czynników wspólnie prowadzą do rozbieżności. Nie chodzi więc tylko o zachowania związane ze zdrowiem czy jakość opieki medycznej, ale o wszystkie te elementy razem” - dodaje.

## **Ślady pozostawione w genach**

Ubóstwo odciska naprawdę głębokie piętno w organizmie człowieka - pokazał z kolei zespół z Northwestern University. Okazało się, że życie w biedzie wiąże się z epigenetycznymi zmianami (metylacją DNA) dotyczącymi prawie 10 proc. genów. Zmiany tego typu decydują tymczasem o aktywności poszczególnych genów.

„Od długiego czasu wiedzieliśmy, że SES (socioeconomic status - ang. status społeczno-ekonomiczny) to ważny czynnik decydujący o zdrowiu, ale mechanizmy powodujące, że ciało ‘pamięta’ doświadczenia biedy były nieznane. Nasze odkrycie sugeruje, że metylacja DNA może odgrywać w tym ważną rolę” - mówi kierujący pracami prof. Thomas McDade. „Silnie wskazuje to na potencjalne mechanizmy, za pośrednictwem których bieda może wywierać utrzymujący się wpływ na

wiele fizjologicznych systemów i procesów” - wyjaśnia naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/felieton/29418.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**