

[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

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



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy