

Las parejas tienen más probabilidad de hacer cambios saludables juntos

El Ciudadano · 19 de enero de 2015

Cambiar los malos hábitos es más fácil si se hace junto a su pareja, sugiere un nuevo estudio. El 50% de las personas que trataron de dejar de fumar tuvieron éxito cuando lo intentaron en pareja.



Las personas son más exitosas en comenzar hábitos saludables si su pareja también hace cambios positivos, según un nuevo estudio publicado en JAMA

Internal Medicine.

Los científicos estudiaron la probabilidad de que la gente deje de fumar, empiece a ser activa, o bajen de peso en relación a las actividades de su pareja. Ellos encontraron que la gente tiene más éxito en cambiar sus malos hábitos en buenas rutinas si su pareja hizo un cambio también.

A modo de ejemplo, entre las mujeres que fumaban, un 50% lograron dejar los cigarros cuando su pareja también dejó de fumar al mismo tiempo, comparado con un 17% de las mujeres cuyas parejas no fumaban, y un 8% cuyas parejas seguían fumando.

El estudio encontró el mismo efecto en los hombres, donde eran más probables de dejar de fumar, empezar con ejercicio o bajar de peso, si su pareja también hizo ese cambio de actitud.

La investigación se centró en 3,722 parejas que participaron en el Estudio Inglés Longitudinal de Envejecimiento (ELSA), casadas o viviendo juntos y todos mayores de 50 años.

“Los estilos de vida no saludables son una causa principal a de muertes por enfermedades crónicas a nivel mundial,” señaló la profesora Jane Wardle, directora del Centro de Investigación del Cáncer del Reino Unido en la University College London. “Los riesgos claves del estilo de vida son el fumar, el exceso de peso, la inactividad física, la alimentación incorrecta y el consumo de alcohol. Un cambio de los malos hábitos pueden reducir el riesgo de enfermedades, incluyendo el cáncer.”

“Ahora es el tiempo para hacer nuevas promesas para un nuevo año: dejar de fumar, hacer ejercicio y bajar de peso. Haciendo esto con su pareja aumentará la probabilidad de éxito,” señaló la autora del estudio, Sarah Jackson.

La doctora Julie Sharp, expresó que: “Haciendo cambios en su estilo de vida puede hacer una gran diferencia para la salud y el riesgo de cáncer. Este estudio muestra que cuando las parejas hacen cambios de manera conjunta son más probables de tener éxito.”

Fuente: [ScienceDaily](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)