

TENDENCIAS

La ciencia al fin lo confirma: las parejas estables y felices tienen a engordar

El Ciudadano · 22 de abril de 2017

35 % más de lo normal.

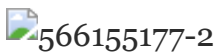


¿Desde el momento en que comenzaste a tener una relación estable sientes que engordaste? ¿o cada que vez que lo hiciste te sucedió? Pues la ciencia ha comprobado que es cierto. Un [estudio](#) de la Universidad de Queensland en Australia concluyó que las personas que están en relaciones estables y felices corren mayor riesgo de aumentar de peso.

La investigación comprobó que algunas personas ganaron hasta 10 kilos después de haber asumido una relación estable. Según los científicos, el problema parece ser que **cuando somos felices en una relación, nuestro apetito aumenta.**

En principio, muchas parejas que comienzan a conocerse y normalmente frecuentan bares y restaurantes en las primeras citas. Luego de ese período de enamoramiento suelen hacer “picoteos”, grandes cenas en casa o pasan fines de semana mirando películas y comiendo helado en el sofá, por ejemplo. **Estos panoramas pasivos, típicos en muchas parejas, y la cantidad de alimento que ingieren son las claves del aumento de peso.**

Otro punto clave es que las parejas felices y satisfechas “se relajan” al saber que atraen a su compañera o compañero no sólo por cuestiones estéticas y esto les tranquiliza a la hora de comer.



Getty

Según el estudio hay tres etapas en que las parejas comienzan a aumentar de peso: El período de relax que sigue a la sensación de enamoramiento intenso, tras las

discusiones y peleas y luego de un embarazo.

Las parejas enamoradas tienden a comer más de la cuenta. El **estudio demostró que cuando se come acompañado, se ingieren en promedio, 35% más de alimentos de lo normal.** Además, la alimentación está ligada a los sentidos y a los vínculos, que son dos aspectos que se estimulan cuando se está en pareja.

Las parejas que conviven también engordan, en especial las mujeres, ya que al cocinar juntos todas las comidas, **se deja de lado el hecho de que las necesidades calóricas de las mujeres no son las mismas que la de los hombres.** Muchas mujeres cambian completamente sus hábitos alimentarios, comiendo cosas que incluso antes de la vida en pareja no les gustaban.



460138307-2

Getty

Las mujeres que conviven con sus parejas también desarrollan una **distorsión del tamaño de las porciones que ingieren**, y muchas de ellas admitieron comer la misma cantidad que su pareja, o incluso porciones más grandes.

Otro [estudio similar](#) del Centro Nacional para la Información Biotecnológica de EE.UU. (NCBI) examinó el comportamiento de 169 parejas en sus matrimonios tras cuatro años. Midieron sus peso, altura, satisfacción marital, estrés, entre otras variables y llegaron a similares conclusiones

¿Qué opinas al respecto?

VÍA UPSOCL

Fuente: [El Ciudadano](#)

