

- CartaCapital - <http://www.cartacapital.com.br> -

Casar faz bem?

Posted By [Rogério Tuma](#) On 30 de agosto de 2011 @ 18:21 In [Saúde](#) | [5 Comments](#)

Existem muitos estudos estatísticos que avaliam o efeito do estado marital no peso e estado de saúde das pessoas. Em termos gerais, casar engorda e divorciar emagrece, porém quando separamos as pessoas pela idade e sexo é que as verdadeiras diferenças aparecem. No congresso da Associação Americana de Sociologia, um estudo da Universidade de Ohio – que acompanhou mais de 10 mil -jovens de 14 a 22 anos entre 1979 e 2008 – -comparou por faixa etária e gênero o que ocorre com o peso se casamos ou não e se nos separamos.



[1]

Leia também:

[Inri Cristo, aquele cuja profissão é ser filho de Deus](#) [2]

[Blogs do Além: Pero Vaz Caminha](#) [3]

[Sugestões Bravo! para ver](#) [4]

Estudos médicos indicam que sim, principalmente para os homens. Para as mulheres, há benefícios, mas o matrimônio engorda muito. Foto: Istockphoto

Os solteiros convictos costumam ser mais magros, o casamento engorda, porém não a ponto de se tornar um problema de saúde. Após os 30 anos de idade é que aparecem os problemas: as mulheres casadas engordam e muito, ao ponto de virar um problema de saúde, e os homens que se divorciaram ficaram gordos, os casados não. Essas diferenças ficam piores à medida que a idade aumenta. Os autores Dmitry Tumin e Zhenchao Qian supõem que homens têm benefícios no casamento, tendo mais tempo para se exercitar e mais liberdade para adotar práticas saudáveis, enquanto as tarefas diárias que um casamento exige impedem a mulher de se cuidar.

Kathleen King, da Universidade de Rochester, em outro estudo publicado na revista Health Psychology, de 22 de agosto, mostra que casamento feliz faz bem para o coração. Após acompanhar cardíacos que sofreram revascularização do miocárdio com pontes de veia safena ou artéria mamária, a autora concluiu que cuidados maritais têm o mesmo peso na evolução dos pacientes do que parar de fumar, controlar o diabetes e abaixar o colesterol. Após acompanhar 225 pacientes por 15 anos, a autora notou que 83% das mulheres revascularizadas que tinham um casamento feliz ainda estavam vivas, enquanto que apenas 27% das casadas infelizes e só 26% das solteiras sobreviveram tanto tempo, uma diferença quatro vezes maior a favor das felizes no casamento.

Para os homens infartados a diferença é um pouco menor, mas ainda muito significativa: três vezes mais chances de sobrevida para os homens casados e felizes. Para a autora, o cuidado feminino com seu parceiro existe mesmo se o casamento não vai bem, mas para as mulheres um casamento infeliz não gera nenhum benefício; “as mulheres precisam saber que seu casamento vai bem para ter um ganho de saúde”, diz o Dr. Reis, coautor do estudo.

Homens casados têm em casa alguém que os estimula a seguir um padrão de vida mais saudável, como parar de fumar e fazer exercícios, por isso que o casamento faz muito bem para eles, enquanto esse papel de cuidador não é comumente exercido pelo homem. Por isso, só casar não é o suficiente para a mulher, ela precisa ser “feliz para sempre”.

Para quem ainda quer discutir a relação, vai aí uma dica, um estudo- com 400 mil taiwaneses, publicado no British Journal of Sports Medicine- de agosto, prova que caminhar apenas- 15 minutos por dia pode aumentar a nossa sobrevida em três anos e

reduzir o risco de ter câncer em 10% e de infarto- em 20%. Portanto, discuta a relação andando. •

Article printed from CartaCapital: <http://www.cartacapital.com.br>

URL to article: <http://www.cartacapital.com.br/saude/casar-faz-bem>

URLs in this post:

[1] Image: <http://www.cartacapital.com.br/saude/casar-faz-bem/attachment/casamento>

[2] Inri Cristo, aquele cuja profissão é ser filho de Deus:

http://www.cartacapital.com.br/destaques_carta_capital/profissao-filho-de-deus

[3] Blogs do Além: Pero Vaz Caminha: <http://www.cartacapital.com.br/cultura/blog-do-caminha>

[4] Sugestões Bravo! para ver: <http://www.cartacapital.com.br/cultura/sugestoes-de-bravo-para-ver-6>

Copyright © 2010 Carta Capital. Todos os direitos reservados.