



# 越恩爱就越胖

## 结婚真的会让人变胖

Z 科普中国 中国青年报

你是否发现,很多人在结婚后变得越来越胖,而且这种肥胖往往不是一方独有,而是夫妻双方一起胖起来,甚至很多婚前很瘦的人,结婚后也变胖了。这到底是个人错觉,还是普遍现象?

直接说答案:这是夫妻间存在的一种“共胖”的有趣现象。究竟是为为什么呢?真要科学地研究这个问题可没那么容易,因为要先排除一些合理的怀疑。我们来简单举几个例子。

### 成人会随着年龄变大而肥胖

随着年龄增加,人群普遍表现出肥胖的现象,这一点可以从不同年龄群体的肥胖发生率中看出。在进入成年之后,人们腹部肥胖的比率明显呈现出随着年龄增加而上涨的趋势,而结婚也是成年的事情,所以二者进程就混在了一起。

还有一个因素,那就是这些年全球性的肥胖比例上升,这一点在我国也非常明显。随着我国经济社会的发展,居民生活水平逐步提高,再加上工作方式的转变以及娱乐方式等改变,导致现代人营养水平提高且运动量相对下降,于是肥胖总体发生率也在逐步上升。

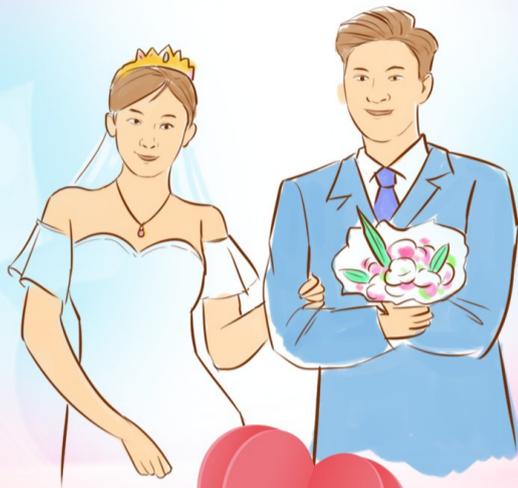
由此可见,要想论证夫妻共胖的问题,必须合理排除个人因为年龄增加以及社会发展而造成的肥胖。

于是,研究人员就进行了一个对比,将随机组合的“夫妻”和现实夫妻的体重进行比较。

结果发现,虽然随着时间的增加,两个组合都表现出了肥胖总体上升的趋势,但是现实夫妻的肥胖率要高于随机组合。

这个研究也意味着,现实中的确存在夫妻婚后共胖的情形,而非单纯因为年龄或者社会发展的因素。

这一点也得到了相关研究的证实,比如一个群体调查显示,从单身、约会到同居或者已婚2年以上,双方的肥胖程度是逐步上升的。



### 为什么夫妻会出现“共胖”现象?

那么,为什么夫妻会出现“共胖”现象?这说起来就比较复杂了,可能是多方面因素导致的。

首先,结婚并不是真正意义上的随机,门当户对才是普遍。在这个时代,恋爱自由、婚姻自由已经成为了基本共识,我们都会觉得一对新人应该是自由选择形成。然而,可能事实并非如此。在婚姻中,更多人的选择其实是有规则的,不单单是看脸的世界,而是比较倾向从社会特征相似的角度进行选择,比如教育水平、经济地位、社会阶层,甚至宗教或者族群之类的,都是婚姻选择中的重要选项。可能这些因素你没留意,但已经在潜意识里影响了你的择偶标准,这种门当户对式婚姻匹配现象被称为同质婚。因此,夫妻在一起,也往往是爱好、饮食、生活习惯相似,于是就容易出现一起肥胖的情形。

其次,夫妻的压力会互相传递,让美食更有诱惑力。压力无处不在,无论是情感上的压力、工作或者生活上的压力,还是生理上的压力,都是每个人难以避免的。研究发现,压力是会传导的,这一点估计不少人有所体会,就是别人的压力会投射到我们身上,让我们感同身受。值得一提的是,这种投射影响也是有区别的,越亲近的人,越容易被这种压力传递投射。于是,夫妻这种亲密关系,更容易导致压力传递,结果就是两个人的压力都增加了。

此外,结婚往往会因为新家庭的组建而出现新的压力。而压力同样可以导致肥胖。研究发现,大鼠压力增大的时候,它们更喜欢猪油、糖之类的高热量食物。人类也是如此,当人们面临压力时,比如紧张的时候,就更偏向于高脂肪、高糖的食物。进一步研究发现,压力会影响人的大脑,尤其是中脑边缘多巴胺能系统以及其他和压力有关的大脑区域,释放皮质醇,于是大脑的激励敏感性也增强,这个时候,人也会倾向于去寻找食物。结果就是,人通过美食来缓解压力得到满足,而身体也开始变胖了。

还有一点是,和大多数动物一样,人们在寻找配偶过程中是非常在意自身的形象,而一旦获得稳定的亲密关系,就容易放松对自身的管理,这也是很多人婚后发生肥胖的重要因素。

### “幸福肥”是好还是坏?

肥胖不是什么好事,这已经成为当今大众的共识,肥胖不仅会影响形态美观,还容易对人体健康产生严重的威胁。肥胖容易引发心脑血管疾病、糖尿病、癌症,还会触发运动、呼吸、消化等系统的障碍。目前发现与肥胖有关的慢性病多达40多种。因此,从身体健康的角度看,还是建议不要肥胖。

但也并不是如此绝对,有研究发现,婚姻中的幸福感越高,这两个人表现出来的相似度就越高。换句话说,共胖的夫妻可能挺幸福的,因为很多肉可能来自他们共同吃下的美食。所以当别人说你变胖的时候,你可以理直气壮地说:“都怪我的婚姻太幸福啦!”

那么,“幸福肥”和健康只能二选一吗?并非如此。夫妻想要长久相伴,身体健康不容忽视,既然共同吃下了美食,也可以一起努力,在运动中消耗卡路里,从而健康地幸福地生活。



建隆插画