



I litigi coniugali e la depressione possono portare ad **accumulare chili di troppo**: uno studio della Ohio State University, ha dimostrato come questi due fattori aumenterebbero il rischio di soffrire di **obesità** perchè **alterano il modo in cui il corpo processa i cibi ad alto contenuto di grassi**.□

Dai risultati della ricerca, si evince che sia gli uomini che le donne con una storia di depressione, che hanno anche accese discussioni con il partner, bruciano meno calorie dopo un pasto rispetto alle coppie meno litigiose.

Inoltre le coppie che discutono spesso, hanno anche livelli di insulina più alti, che contribuiscono al deposito di grassi e a un aumento dei trigliceridi dopo aver mangiato un pasto pesante. I risultati sono stati ottenuti attraverso l'esame di 43 coppie sane di età compresa tra i 24 e i 61 anni sposati da almeno tre anni, i partecipanti hanno compilato dei questionari in cui hanno valutato la propria soddisfazione coniugale, i disturbi dell'umore avuti in passato e i sintomi depressivi. Dopo aver consumato un pasto di 930 calorie e 60 grammi di grasso e aver affrontato dopo due ore una discussione accesa con il partner, i ricercatori hanno misurato il numero delle calorie bruciate. Le coppie con un matrimonio ostile e un precedente disturbo dell'umore hanno bruciato in media 31 calorie in meno ogni ora e nel sangue presentano il 12% in più di insulina.

Secondo Kiecolt-Glaser ciò si traduce, in media, in un aumento di peso anche di 5,4 kg all'anno, anche il rischio di **malattie cardiovascolari, diabete e sindrome metabolica** aumenta significativamente.

I pasti sono occasioni ottimali per dissapori continui in un matrimonio tormentato, può quindi instaurarsi uno schema duraturo di danno metabolico che parte dall'ostilità e dalla depressione.

Jan Kiecolt-Glaser, autore dello studio, ha dichiarato che i risultati suggeriscono che fattori di stress cronico possono portare all'obesità e l'importanza del trattamento dei disturbi dell'umore.

Degli interventi mirati alla salute mentale potrebbero avere dei benefici anche per la salute fisica.

Lo studio è stato presentato da Jan Kiecolt-Glaser e Martha Belury, esperte dell'Ohio State University, durante la conferenza New Horizons in Science briefings at ScienceWriters2014, quest'anno ospitata proprio dall'ateneo di Columbus.

Attenzione dunque alle discussioni in famiglia, specie durante i pasti, se non ci si vuole ritrovare obesi e con il rischio di sviluppare malattie cardiocircolatorie e diabete.