



# T'has engreixat des que tens parella? Podria ser molt bon senyal!

[inicentrareport]Des que tens parella notes que t'has engreixat? Doncs això podria ser un **indicador de què la teva relació funciona**, ja que diversos estudis i especialistes en nutrició han vist una relació entre la felicitat en parella i l'augment de pes.

Quan ets feliç amb la teva parella, tens ganes de fer plans amb ell/a. Anar a restaurants, al cinema, cuinar junts... A més, segons explica a El País, el dietista-nutricionista Pablo Zumaquero, **les dinàmiques de parella solen contagiar-se de mals hàbits, és a dir, solen optar per menjar menys saludable**. I és que, qui no vol compartir una pizza o una xocolata calenta amb la persona que més estima?

Tot i això, dur a terme un estudi sobre l'augment de pes en una relació és complicat. Sobretot perquè engreixar-se o no, no depèn únicament de si tens parella. El primer cop que es va realitzar un estudi va ser l'any 2012 i es va publicar a la revista Obesity. Les seves conclusions van ser que **com més temps estava una dona en una relació estable, més s'engreixava. En canvi, els homes s'engreixaven durant els primers anys de relació, però després s'estabilitzaven**.

Però aquest fet no és degut només al fet de tenir parella, sinó a tot el que això comporta. **Augmenten els compromisos i, per tant, el temps de fer esport disminueix**. A més, menjar al costat d'algú que menja més que tu pot fer que acabis menjant més de l'habitual. Per tant, influeixen molts més aspectes que no tenen relació amb si som feliços o no al costat de la nostra parella.

[facentrereport]