



Nedavno su znanstvenici sa Sveučilišta Oxford objavili da prosječan muškarac danas ima 7,7 kilograma više nego prije dvadesetak godina. Za to možemo kriviti prejedanje i nedostatak kretanja, no znanstvenici tvrde da su razlozi puno složeniji. Došli su do zaključka da koktel neočekivanih faktora pomaže širenje epidemije muške debljine, a to uključuje genetiku, stres, taštinu, nesanicu i zagađenje, ali i sve deblje prijatelje kojima su okruženi.

Istraživanje oksfordskih znanstvenika trajalo je 14 godina, a zaključili su da višak od skoro pet kilograma muškarci mogu zahvaliti prije svega većem broju unesenih kalorija. No to ne objašnjava ostatak prekomjerne težine koju su s godinama natukli. Usporedbe radi, za višak od 5,4 kilograma, koliko su žene dobile u istom tom razdoblju, jedini krivac je prekomjerno uživanje u hrani.

No, ako prejedanje i nedostatak tjelovježbe nisu jedini krivi za mušku debljinu, što ih onda zapravo deblja? Američki znanstvenici vjeruju da su došli do rješenja te zagonetke i da ono leži u genima, točnije genu Arrdc 3 koji se nalazi u ljudskim masnim naslagama i mišićima, a uzrokuje da se s godinama muškarci debljaju, a žene ne.

Druga znanstvena otkrića sugeriraju da su muškarci posebno osjetljivi na utjecaje iz okoliša koji su povezani s debljinom. Jedna do opasnosti dolazi i iz kemikalija, ftalata koji se koriste kao omekšivači plastike u brojnim proizvodima na koje nailazimo u širokoj kućnoj upotrebi. Vjeruje se da to utječe na debljanje kod muškaraca i smanjenje osjetljivosti na inzulin. Ftalati djeluju na muške testise, a niska razina testosterona kod muškaraca u uskoj je vezi s povećanom debljinom.

### **Muškarci danas imaju 6 kilograma više nego prije deset godina**

Muškarci su osjetljivi i na zagađenja iz okoliša, tvrde danski znanstvenici koji su došli do zaključka da muškarci s krvnom grupom 0, koja je najčešća, imaju veće šanse postati pretili ukoliko su dugo vremena izloženi industrijskom zagađenju na radnom mjestu. Čini se da zagađenje zraka služi kao okidač za kronične upale u tijelu, što smanjuje učinak leptina, hormona koji regulira apetit.

No, jedan od najvećih razloga muške debljine najvjerojatnije je današnji radni okoliš jer se sve više vremena provede sjedeći za stolom. Nije stvar samo u nedostatku tjele vježbe, tvrde stručnjaci, već u sjedenju koje nosi svoje rizike. Dok sjedimo, mi ne naprežemo mišiće i to djeluje ne sagorijevanje masti, a istraživanja su pokazala da mišići proizvode protein koji procesuiru masti samo dok se naprežu.

Napredovanje na poslu također pridonosi rastu kilograma kod muškaraca, pokazalo je jedno američko istraživanje. Jedna od teorija je da je razlog tome nedostatak sna, što je česta neželjena nuspojava kod stresnih poslova. Japanski znanstvenici su otkrili da se kod muškaraca koji spavaju manje od pet sati u krvi otpušta hormon koji stimulira apetit, a zanimljivo je da to se to ne događa kod žena. Nedostatak sna, tvrde oni, povećava osjećaj gladi, kao i žudnju za visokokaloričnom hranom.

No, jedno od najneobičnijih saznanja o debljini i muškarcima jest to da kilograme jači spol nakuplja dijelom i zbog svoje taštine jer im zapravo odgovara da su malo punašniji. Mnogi muškarci sebe ne smatraju debelima iako im odraz u ogledalu govori suprotno. Oni misle da su dobro građeni čak i kad se dijelovi njihova tijela počnu opasno lelujati, tvrdi škotska znanstvenica koja se bavila ovim problemom.

Debeli muškarci su, osim toga, skloni tome da debljaju svoje prijatelje, što je dokazalo istraživanje provedeno na preko 15.000 muškaraca koje je obuhvatilo čak tri generacije. Ako muškarac ima prijatelja koji se udebljao, rizik da se i sam udeblja se udvostručuje. No, ukoliko muškarac ima pored sebe punašniju ženu, rizik da se i sam udeblja nije ni približno tako velik.

[Tportal.hr](http://Tportal.hr)