

MATRIMONIO

¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?

Investigación sobre resiliencia, inflamación, estado físico y más.

PUNTOS CLAVE

La evidencia sugiere que los solteros son más saludables que los casados, en parte debido a sus mayores niveles de ejercicio y resiliencia.

Los solteros son más propensos a ser físicamente activos que las personas casadas, posiblemente porque tienen más tiempo libre y presión para atraer a una pareja.

Los estudios han encontrado que los veteranos de guerra solteros tienen menos probabilidades de exhibir síntomas de PTSD que sus contrapartes casadas.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Un artículo reciente de CNN lleva el título grandilocuente: "Los hombres que viven solos corren un mayor riesgo de inflamación". Pero los resultados del estudio real son más moderados y se centran en las asociaciones en lugar de la causalidad. Además, no se encontró un efecto similar entre las mujeres. "Hemos encontrado una asociación significativa entre las rupturas de pareja o los años vividos solos y la inflamación solo para los hombres, después del ajuste de los factores de confusión seleccionados", dijo el investigador de ese estudio. "En las mujeres, no encontramos tal efecto".

La fotografía más grande

Si bien muchos estudios pretenden afirmar que las personas que tienen relaciones o matrimonios a largo plazo son más saludables, la creciente evidencia sugiere que, de hecho, los solteros son más saludables. Esto puede ser un reflejo de la naturaleza cambiante de la creciente población de solteros, indicativo de cambios culturales que facilitan una mejor salud de los solteros, un error experimental o el resultado de una discriminación y un prejuicio persistentes contra los solteros que conducen a resultados sesgados.

Por ejemplo, en relación con estar en una relación a largo plazo o matrimonio, estar soltero se asocia con mayores niveles de ejercicio, principalmente porque los roles familiares y los compromisos de la relación a menudo reducen el tiempo disponible para el ejercicio.

Un análisis de datos de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud de 1995 en los EE. UU. arroja algo de luz sobre las formas en que estar en una relación puede reducir la cantidad esperada de ejercicio.⁴ En una muestra grande (N = 13,496) de adultos de 18 a 64 años, se encontró que los adultos solteros pasan mucho más tiempo haciendo ejercicio que los adultos casados. La cantidad esperada de tiempo dedicado al ejercicio también disminuye si hay niños menores de 5 años en el hogar. Quizás lo más revelador es que, si bien las largas horas de trabajo se asociaron con hacer menos ejercicio, el efecto de los compromisos laborales fue pequeño en comparación con el efecto del compromiso en las relaciones.

Además, la formación de relaciones y el matrimonio se asocian frecuentemente con el aumento de peso, ya sea debido a la reducción de la motivación para atraer nuevas parejas⁵ o como resultado del estrés asociado con el manejo de una relación.⁶ Dado que una gran minoría de matrimonios ahora terminan en divorcio, la disolución de la relación y sus efectos asociados son cada vez más relevantes.

Un estudio longitudinal en Australia, por ejemplo, muestra que 10 años de aumento de peso para una mujer de 140 libras resultó ser de 20 libras después del matrimonio y los hijos, 15 libras después del matrimonio sin hijos y solo 11 libras para aquellas que permanecieron solteras.

Lo mismo puede ser cierto para los hombres, aunque se requieren más estudios para confirmarlo. Los hombres casados, sin embargo, tienen más probabilidades de sufrir trastornos de la función sexual, como dolor durante las relaciones sexuales, eyaculación precoz y disfunción eréctil, que los hombres solteros.

Además, ser soltero no solo se ha asociado con una mejor salud física, sino también con la salud mental, y algunos argumentan que los solteros a largo plazo son más resistentes que los que tienen una relación y, por lo tanto, están mejor equipados para lidiar con lesiones, enfermedades y recuperándose de las dificultades.

Uno de esos estudios que demuestra esto analiza empíricamente las tasas de PTSD entre los veteranos de guerra de 1999 a 2008 en los EE. UU. Los hallazgos sugieren que los veteranos de guerra que eran solteros tienen muchas menos probabilidades de presentar síntomas de PTSD que sus contrapartes

casadas. Además, aquellos que ya estaban en relaciones y matrimonios a largo plazo eran más propensos a la disolución de la relación y al divorcio en comparación con el resto de la población, lo que disminuía la felicidad.

Además, una noche de buen sueño es vital en todos los aspectos de la salud humana. Las parejas pueden tener diferentes preferencias, como diferentes temperaturas de la habitación y diferentes horas de acostarse. Se ha descubierto que estas preferencias dificultan la adaptación de la pareja, lo que a su vez los hace privados de sueño.¹⁰ Por lo tanto, es probable que los solteros también duerman mejor que algunas parejas, especialmente si la pareja tiene diferentes hábitos de sueño.

Por qué ser soltero puede hacer que uno sea más saludable

Una razón plausible para que los solteros sean más saludables es que las parejas que están satisfechas y seguras ya no sienten la presión de atraer nuevas parejas y mantenerse en buena forma. A menudo, en nuestra cultura, el matrimonio es un objetivo final y las personas casadas simplemente dejan de cuidar de sí mismas.

Otra razón son los cambios en la dieta después de la influencia de la pareja. Si uno de los miembros de la pareja tiene una cena copiosa, el otro se siente tentado a unirse a pesar de la voluntad de su estómago.

Además, los solteros tienen más tiempo libre en general y, por lo tanto, es más probable que sean físicamente activos. Mientras que las personas casadas se centran en sus familias, los solteros a menudo se ocupan de fomentar sus pasatiempos, que incluyen muchas actividades deportivas.

Lea otros temas que estimulan la dopamina

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[El poder de la mente](#)

Referencias

1 Heather L Koball, Emily Moiduddin, Jamila Henderson, Brian Goesling y Melanie Besculides, '¿Qué sabemos sobre el vínculo entre el matrimonio y la salud?', *Journal of Family Issues* (2010); Maggie Gallagher y Linda Waite, 'The Case for Marriage', (Nueva York: Random House, 2000).