

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Jak ubóstwo wpływa na zdrowie

„Jestem biedna, mam słabe zdrowie, nie mam znajomych, kariery, miłości” - napisała na popularnym forum internetowym jedna z użytkowników. Badania naukowe dowodzą, że niektóre z wymienionych problemów faktycznie mogą się ze sobą wiązać. Dowiedz się które.

Naukowcy nie pozostawiają złudzeń: ubóstwo i niższy status to dużo większe ryzyko zdrowotnych kłopotów!

Biedne osoby narażone są m.in. na zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, schorzeń układu krążenia, problemów ze zdrowiem psychicznym, a w przypadku dzieci także zaburzeń rozwoju.

W efekcie, wzrasta też zagrożenie samobójstwami i znacząco spada długość życia. Pieniądze i status kształtują zatem zdrowie na różne sposoby. Poniżej przedstawiamy przegląd najciekawszych badań naukowych na ten temat.

Po pierwsze, przy braku pieniędzy, trudno jest się dobrze żywić. Doskonale pokazali to naukowcy z włoskiego Katolickiego Uniwersytetu Najświętszego Serca. Włochy to przecież kraj słynący ze znakomitej kuchni, w tym z tzw. śródziemnomorskiej diety. Choć doskonale znana jest z korzyści, jakie przynosi zdrowiu i samopoczuciu, nie wszystkich, niestety na nią stać, nawet we Włoszech!

„Odkryliśmy, że osoby o najniższych dochodach odżywiały się najmniej zgodnie z dietą śródziemnomorską, w porównaniu do tych w najlepszej sytuacji materialnej” - mówi prof. Licia Iacoviello, autorka badania.

Biedniejsze osoby jadły więcej przetworzonych produktów, zwykle tańszych od tradycyjnego, naturalnego jedzenia. Aż 36 proc. biedniejszych uczestników projektu było przy tym otyłych, a w przypadku bogatszych „tylko” 20 proc.

Ubdzy odżywiają się mniej zdrowo także z innej przyczyny. Otóż, jak pokazał projekt badawczy z udziałem 150 osób w wieku od 18 do 65 lat, przeprowadzony na University of Liverpool, bieda skłania do częstszego „zajadania” stresu. Im niższy ktoś miał status społeczno-ekonomiczny, tym silniejszego stresu doświadczał i co gorsza, częściej przykre emocje zagłuszał jedzeniem. Ludzie, którzy robili to najrzadziej mieli prawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI), wynoszący średnio nieco ponad 23 kg/m², ale najczęściej stosujący „uspokajające jedzenie” - prawie 40 kg/m² (co oznacza dużą otyłość). Wbrew wcześniejszym przewidywaniom naukowców, okazało się, że na impulsywne sięganie po kalorie nie wpływała tzw. rezyliencja, czyli osobista zdolność do radzenia sobie ze stresem.

Dietetyczny program z dzieciństwa

Niestety, z powodu ubóstwa niektóre osoby mogą mieć w życiu również inne poważne trudności dotyczące diety. Chodzi o problemy, które wynikają z biedy doświadczonej na wczesnym etapie życia. Otóż, jak w serii eksperymentów pokazali specjaliści Texas Christian University, osoby wychowujące się przy niedostatku jedzenia, w dorosłości częściej jedzą, kiedy nie są głodne, w porównaniu do ludzi wychowanych w dobrobycie. Co gorsza, zwiększonego apetytu nie redukuje nawet wysoki status ekonomiczny w dorosłym życiu.

„Byliśmy zaskoczeni utrzymującym się wpływem środowiska, w którym ktoś się wychowywał na jedzenie w dorosłym wieku. Zaskoczyło nas także to, że poziom bogactwa w dorosłości nie miał prawie żadnego znaczenia na zachowania związane z jedzeniem” - opowiada autorka odkrycia, dr Sarah Hill. „Nasze badanie sugeruje, że ludzie, którzy wychowali się w relatywnie ubogim środowisku, mogą mieć większe trudności z kontrolowaniem jedzenia i utrzymaniem masy ciała niż osoby, które dorastały w bogatszym otoczeniu” - dodaje badaczka.

Ubóstwo i strach przed samotnością

Z tym odkryciem doskonale współgrają wyniki uzyskane przez specjalistów z Rice University. Otóż w badaniu z udziałem 200 osób o różnym pochodzeniu, zauważyli oni, że osoby wychowujące się w domach o niskim statusie, w dorosłości opisują swoje zdrowie jako znacznie gorsze, niż ludzie,

którzy wychowali się w dostatku. Dlaczego?

„Niski status społeczno-ekonomiczny nakłada na rodziców ciężar, z powodu którego są oni mniej dostępni dla dzieci. Może to prowadzić do powstania pewnych nastawień związanych z relacjami, obejmujących strach przed porzuceniem i trudności w budowaniu bliskich relacji. Mogą one szkodzić zdrowiu w dorosłym wieku” - wyjaśnia prof. Chris Fagundes. Tym razem jednak skala wpływu biedy zależała od osobistych umiejętności radzenia sobie ze stresem. „Jeśli ktoś lepiej radzi sobie z negatywnymi emocjami i stresem, jest bardziej prawdopodobne, że będzie zdrowszy w dorosłości. Jednak, jeśli ktoś nie jest zbyt dobry w zarządzaniu emocjami, prawdopodobnie będzie miał większe kłopoty ze zdrowiem” - zaznaczyła dr Kyle Murdock.

Bieda lubi papierosy

Uboży nie tylko mniej zdrowo się odżywiają, ale jak pokazują amerykańskie badania, dużo częściej palą. Im niższy status społeczno-ekonomiczny, tym większy odsetek palaczy - donoszą naukowcy z University of Colorado. Nie dzieje się tak dlatego, że uboży nie starają się rzucić chorobotwórczego nałogu. Problem jest inny - ludziom z tej grupy, z jakiegoś powodu rzadziej się to udaje.

„W ciągu ostatniego półwiecza, wysiłki związane z poprawą zdrowia publicznego pomogły ograniczyć palenie o ponad połowę, ale prawdopodobnie potrzebujemy zmiany w naszych strategiach pomagania palaczom. Metody, które działały w części społeczeństwa o wyższym statusie, wydają się nie odnosić skutku dla pozostałej części” - alarmuje prof. Arnold Levinson, autor badania.

Rak groźniejszy dla ubogich

Niestety, gdy doskwierają kłopoty z pieniędzmi, rośnie także umieralność na raka. Wskazali na to badacze z Yale University, którzy sprawdzili spowodowaną nowotworami śmiertelność w różnych hrabstwach USA. Przyjrzeni się także przyczynom odkrytych różnic. Okazało się, że w najbiedniejszych hrabstwach na raka umiera o prawie 24 proc. więcej osób, niż w najbogatszych. Jakże są tego powody?

„Najważniejsze z nich to: dostęp do pożywienia, palenie, aktywność fizyczna i jakość opieki zdrowotnej oferowanej w danym hrabstwie” - informuje główny autor projektu dr Jeremy O'Connor. „Badanie sugeruje, że wszystkie z tych czynników wspólnie prowadzą do rozbieżności. Nie chodzi więc tylko o zachowania związane ze zdrowiem czy jakość opieki medycznej, ale o wszystkie te elementy razem” - dodaje.

Ślady pozostawione w genach

Ubóstwo odciska naprawdę głębokie piętno w organizmie człowieka - pokazał z kolei zespół z Northwestern University. Okazało się, że życie w biedzie wiąże się z epigenetycznymi zmianami (metylacją DNA) dotyczącymi prawie 10 proc. genów. Zmiany tego typu decydują tymczasem o aktywności poszczególnych genów.

„Od długiego czasu wiedzieliśmy, że SES (socioeconomic status - ang. status społeczno-ekonomiczny) to ważny czynnik decydujący o zdrowiu, ale mechanizmy powodujące, że ciało ‘pamięta’ doświadczenia biedy były nieznane. Nasze odkrycie sugeruje, że metylacja DNA może odgrywać w tym ważną rolę” - mówi kierujący pracami prof. Thomas McDade. „Silnie wskazuje to na potencjalne mechanizmy, za pośrednictwem których bieda może wywierać utrzymujący się wpływ na

wiele fizjologicznych systemów i procesów” - wyjaśnia naukowiec.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/felieton/29418.html>

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy