

*Médico especialista en medicina familiar. Universidad de Santander, Facultad de Medicina, Bucaramanga, Colombia. jtheran554@unab.edu.co <https://orcid.org/0000-0002-4742-0403>.

** Médico investigador. Universidad de Santander, Facultad de Medicina, Bucaramanga, Colombia. <https://orcid.org/0009-0001-5758-5965>.

*** Médico especialista en medicina interna. Universidad de los Andes, Facultad de Medicina, Mérida, Venezuela. <https://orcid.org/0000-0001-9306-0413>.

**** Médico especialista en medicina interna. Universidad Autónoma de Bucaramanga, Facultad de Medicina, Colombia. <https://orcid.org/0000-0002-1103-9598>.

¿Puede el matrimonio aumentar el riesgo de obesidad en adultos jóvenes? Reflexiones desde la medicina familiar

Can Marriage Increase the Risk of Obesity in Young Adults? Reflections from Family Medicine?

O casamento pode aumentar o risco de obesidade em jovens adultos? Reflexões da medicina de família

Juan Sebastián Therán León,* Jorge Andrés Hernández Navas,** Luis Andrés Dulcey Sarmiento,*** Jaime Alberto Gómez Ayala.****

DOI: 10.62514/amf.v27i4.192

Dra. Herlinda Morales López

Señora Editora:

Leí con gran interés el artículo de Tang et al. “*Effect of marriage on overweight and obesity: evidence from China*”¹ el cual aporta evidencia relevante sobre el impacto del matrimonio como determinante del estado nutricional en adultos jóvenes. A partir de un análisis longitudinal con datos del *China Family Panel Studies*, los autores reportan que el matrimonio se asocia con un aumento del 6.5 % en el riesgo de sobrepeso y del 2.8 % en obesidad, siendo este efecto más evidente en personas entre los 20 y 30 años. El hallazgo más llamativo es que esta relación parece estar mediada principalmente por una reducción significativa en el tiempo dedicado al ejercicio físico tras la transición conyugal, especialmente en hombres.

Desde la medicina familiar, estos hallazgos invitan a replantear la manera en que interpretamos los cambios en el estilo de vida asociados a etapas clave del curso (o ciclo) vital. Si bien tradicionalmente se ha postulado que el matrimonio ofrece un efecto protector sobre la salud -en el marco de la llamada “hipótesis de protección conyugal”^{2,3}, estudios recientes, como el de Tang et al.¹ respaldan perspectivas más complejas, como la “teoría del acomodamiento conyugal”, que sugiere que los individuos podrían relajar conductas saludables una vez establecida una relación estable.³

En la práctica clínica, observamos con frecuencia cómo los cambios en el estilo de vida después del matrimonio incluyen reducción de la actividad física, modificaciones en los patrones de alimentación y aumento progresivo de peso. Incorporar el estado civil como una variable de riesgo cardiometabólico podría ser útil para identificar oportunidades de intervención temprana. En este sentido, promover estrategias de promoción de la salud dirigidas a parejas jóvenes -como el fomento del ejercicio en pareja, la corresponsabilidad en el autocuidado y la planificación de una alimentación saludable- representa una

oportunidad preventiva tangible. Además, consideramos la importancia de que estos hallazgos sean replicados en contextos latinoamericanos, donde las dinámicas familiares, las desigualdades sociales y los determinantes estructurales del sobrepeso y la obesidad tienen características particulares.^{4,5} Validar esta relación en otras regiones podría fortalecer el diseño de políticas públicas y programas comunitarios enfocados en la prevención del riesgo metabólico desde etapas tempranas de la vida adulta.

En síntesis, el trabajo de Tang et al.¹ aporta elementos valiosos para integrar la dimensión social y relacional en la comprensión del riesgo cardiometabólico. Desde una perspectiva integral de atención, el matrimonio debería ser considerado como una transición crítica, con implicaciones preventivas y clínicas que vale la pena abordar de forma anticipada.

Referencias

1. Tang H, Zeng Y, Duan Y, Pan J. Effect of marriage on overweight and obesity: evidence from China. *BMC Public Health*. 2024;24(1):1043. doi:10.1186/s12889-024-21184-3
2. Robles TF, Kiecolt-Glaser JK. The physiology of marriage: pathways to health. *Physiol Behav*. 2003;79(3):409–416. doi:10.1016/S0031-9384(03)00160-4
3. Averett SL, Sikora A, Argys LM. For better or worse: Relationship status and body mass index. *Econ Hum Biol*. 2008;6(3):330–349. doi:10.1016/j.ehb.2008.07.003
4. Rivera JA, Pedraza LS, Martorell R, Gil Á. Introduction to the double burden of undernutrition and excess weight in Latin America. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(6):1613S–1616S. doi:10.3945/ajcn.114.084806
5. Salvo D, Reis RS, Sarmiento OL, Pratt M. Overcoming the challenges of conducting physical activity and built environment research in Latin America: IPEN Latin America. *Prev Med*. 2014;69 Suppl 1:S86–S92. doi:10.1016/j.ypmed.2014.10.014