

Почему мужчинам трудно похудеть: ученые обнаружили психологический барьер, связанный с диетами



Дата публикации: 28.08.2026

Мужчинам может быть сложнее начать худеть не только из-за питания, работы или недостатка физической активности. Исследование Университета Англия Раскин показало, что препятствием становится само отношение к понятию диеты. Для многих мужчин оно ассоциируется с ограничениями, отказом от любимой еды и образом жизни, который традиционно воспринимается как преимущественно женский.

Исследователи подробно изучили опыт 24 мужчин старше 30 лет, участвовавших в программах снижения веса. Это небольшая выборка, поэтому результаты нельзя автоматически распространять на всех мужчин. Однако работа позволяет понять психологические и социальные механизмы, которые могут мешать людям с избыточной массой тела менять привычки.

Оказалось, что само слово диета у многих участников вызывало негативную реакцию. Оно воспринималось как временный период строгого контроля, во

время которого придется терпеть голод, отказываться от привычных продуктов и постоянно демонстрировать силу воли. Одновременно существовало ожидание, что долго придерживаться такого режима все равно не получится.

Подобная установка способна создавать своеобразный психологический конфликт. Человек хочет снизить вес, но заранее представляет этот процесс как неприятное испытание. Чем больше запретов он ожидает, тем сильнее может становиться желание сопротивляться им. Некоторые участники действительно описывали почти бунтарскую реакцию на необходимость ограничивать питание.

Важным оказался и социальный фактор. Мужчины значительно реже обсуждают между собой массу тела, внешность и способы похудения. Разговор друзей в пабе скорее будет посвящен работе, спорту или другим событиям, чем количеству съеденных калорий. Поэтому социальная среда, которая могла бы поддерживать изменение пищевого поведения, формируется далеко не всегда.

Проблема имеет практическое значение. По данным британской системы здравоохранения, избыточная масса тела или ожирение наблюдаются примерно у 70% мужчин, тогда как среди женщин этот показатель составляет около 62%. При этом лишний вес связан с повышенным риском диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и целого ряда других нарушений здоровья.

Исследование показывает, что традиционная реклама программ похудения может недостаточно учитывать мужскую психологию. Если человеку предлагают прежде всего ограничения и контроль, программа изначально воспринимается как неприятная обязанность. Более привлекательным может оказаться другой подход: конкретная цель, измеримый прогресс, понятные изменения привычек и возможность видеть первые результаты.

Соревновательный элемент тоже способен повышать мотивацию. Для некоторых мужчин сравнение собственных результатов с достижениями друзей или участников группы психологически привлекательнее, чем классическое соблюдение диеты. Исследователи предполагают, что программы можно строить вокруг улучшения физической формы и достижения определенных показателей, не превращая питание в постоянный перечень запретов.

Не менее интересным оказался эффект поддержки партнера. Мужчины чаще сообщали об успешных изменениях питания, когда их партнерши участвовали в организации домашнего рациона, поддерживали новые привычки или сами придерживались похожего режима. Простая замена части высококалорийных продуктов более подходящими вариантами могла существенно облегчать соблюдение выбранного плана.

Поддержка, однако, не обязательно должна исходить от партнера. Участники

положительно оценивали наличие друга, наставника или человека с похожей целью. Это превращает снижение веса из индивидуальной борьбы с силой воли в совместный процесс, где можно обсуждать сложности и видеть чужой прогресс.

Существуют и более прозаические препятствия: длительные рабочие смены, семейные обязанности, стресс, недостаток знаний о калорийности пищи и размерах порций. Набор веса обычно происходит постепенно, иногда на протяжении десятилетий, поэтому несколько недель строгой диеты редко способны устранить сформировавшиеся за годы привычки.

Предыдущая работа той же исследовательской группы обнаружила еще одну характерную установку. Некоторые мужчины среднего возраста воспринимают увеличение массы тела почти как неизбежную часть старения. Работа, семья и недостаток свободного времени становятся объяснением происходящего, а постепенно увеличивающийся живот воспринимается как естественное следствие возраста.

Такой фатализм способен снижать мотивацию еще до начала изменений. Между тем масса тела определяется не только возрастом, а сложным сочетанием энергетического баланса, рациона, двигательной активности, сна, стресса, физиологических особенностей и окружающей среды. Поэтому постепенное изменение образа жизни может иметь больше смысла, чем попытка несколько недель соблюдать максимально строгий режим.

Исследование не доказывает, что мужчинам биологически сложнее худеть или что определенная программа подойдет каждому. Его главный вывод касается языка и психологии снижения веса. Если диета воспринимается как временное наказание, вероятность устойчивых изменений уменьшается. Гораздо перспективнее формировать привычки, которые можно сохранить после достижения желаемой массы тела.