



研究称工作压力大易发胖 上班族应自我舒缓压力

<http://www.firstlight.cn> 2007-03-27

中国新闻网2007年3月26日报道 英国研究人员在最新一期《美国流行病学杂志》上报告说，工作压力过大容易让人发胖，紧张忙碌的上班族应注意自我舒缓压力。

研究人员共对6895名男性和3413名女性进行了长达19年的跟踪调查，被调查者在调查开始时的年龄在35岁至55岁之间。结果发现，那些至少在3次问卷中表示自己工作压力大的人，比从未感觉工作有压力者的肥胖可能性要大73%。

研究人员认为，上述调查结果提供了“强有力的证据”，证明工作过程中的高强度心理负荷是导致肥胖的重要因素。

[存档文本](#)