

¿Es sana la vida de soltero?

Los datos de un estudio reciente elaborado por eDarling revelan que:

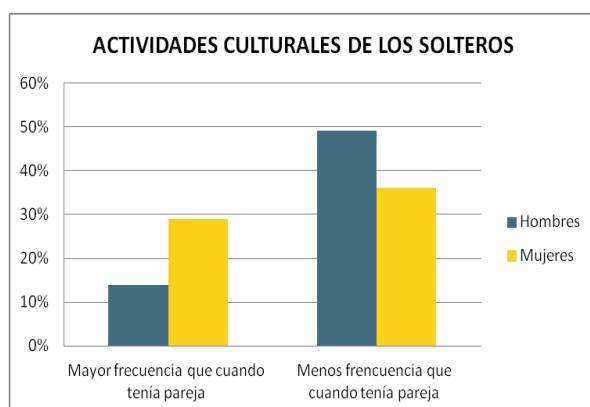
- **Las personas con una relación estable llevan una vida más divertida y activa que las solteras.**
- **Las personas solteras viven más esclavizadas por su físico.**
- **Los hombres solteros son más propicios a las noches en vela y las mujeres a las actividades culturales.**

En los últimos años el concepto tradicional de felicidad en pareja ha empezado a cambiar para mucha gente. Parecer ser que es tendencia creciente el considerar el amor como algo pasajero y el concepto de felicidad conyugal como un tópico sobrevalorado. Un estudio elaborado por la Universidad de Texas en 2008, defendía que las personas solteras son más felices que las que viven en pareja. Sin embargo ¿es sano llevar una vida de eterna soltería?

Consciente de este contexto, el portal web de búsqueda de pareja estable eDarling, ha realizado un [estudio](#) para conocer las opiniones de sus usuarios españoles. La conclusión tras evaluar las respuestas de alrededor de 1.430 miembros registrados en la web es la siguiente: **las personas con una relación estable llevan una vida menos saludable pero más divertida que las personas solteras.**

Los datos del estudio contradicen el concepto de la vida de soltero como una etapa más divertida y feliz. Los encuestados contestaron cuestiones relativas a sus actividades cotidianas actuales contrastándolas con las que llevaban a cabo durante la época en la que tuvieron su última relación estable.

Actividades sociales y vida cultural



Contradiendo las investigaciones más recientes sobre este asunto, parece ser que la vida de los solteros es menos activa que la de las personas con una relación ya que llevan a cabo menos actividades culturales (museos, teatro...), van menos al cine y salen menos de cena.

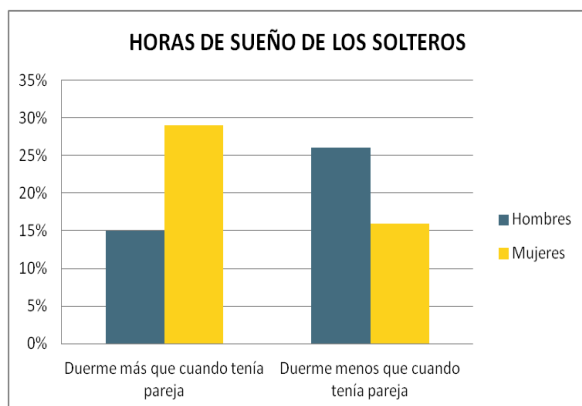
En este aspecto, además, parece haber una diferencia muy acentuada entre los géneros: un 49% de los hombres aumenta su participación en actividades culturales cuando tiene una relación

mientras que en el caso de las mujeres esta cifra se reduce a un 36%.

Estos datos nos llevan a deducir que las mujeres, en general, son más activas que los hombres y que quizá sean ellas las que incitan a sus parejas a llevar a cabo este tipo de actividades durante la relación.

¿Vida más o menos saludable?

Dormir lo suficiente es uno de los elementos esenciales a tener en cuenta si se quiere presumir de buena salud. En este sentido, son mayoría (59% de los hombres y 55% de las mujeres) los que afirman que duermen las mismas horas independientemente de si están solteros o si tienen pareja.



Sin embargo, entre los que duermen menos, los hombres son casi el doble que las mujeres (26% frente a un 15% de mujeres), lo que parece indicar que los hombres solteros llevan una vida más propicia a las noches en vela (quizá de fiesta) que las mujeres que viven sin pareja.

Con respecto a otros hábitos de vida, parece ser que los solteros llevan una rutina más saludable que las personas con una relación estable: un 45,9% afirma que duerme mejor, un 47,8% dice practicar más deporte y un 31,3% dice comer menos.

Cuidado del aspecto físico:

Si existe un terreno en el que reina un consenso global, sin diferencias significativas entre los géneros, este es el del cuidado del aspecto diario. Tanto hombres como mujeres se preocupan más por su aspecto estando solteros que cuando mantienen una relación estable. En términos estadísticos, son un 49% los hombres y un 53% de las mujeres los que le prestan más atención al aspecto físico estando soltero que en pareja.

En conclusión, las personas solteras, especialmente las mujeres, llevan una vida más saludable pero menos activa a nivel social o intelectual. Parece ser que el ocio es en general más sano y la vida más divertida para las personas en pareja, las cuales están menos centradas en su aspecto físico y dan más importancia a pasarlo bien o, dicho de otra manera, están menos centradas en cultivar el cuerpo y más la mente.

Puede consultar los resultados del estudio [aquí](#).

Muestra: 1.430 miembros de eDarling España. Rango de edades: 40 años, 45% hombres.

Atentamente,

Alejandro Alonso

Redacción eDarling España