



Más altos y pesados: por qué los hombres duplicaron en cuerpo a las mujeres en el último siglo

Un reciente estudio revela cómo las condiciones de vida y la evolución han transformado el cuerpo masculino durante los años recientes, reflejando cambios sorprendentes.



► Los cuerpos humanos han evolucionado bajo la influencia de factores biológicos y sociales.

Josefa Zepeda

Históricamente, los hombres han sido más altos que las mujeres, pero ¿por qué? Esa diferencia, que a simple vista parece una cuestión de naturaleza, ha crecido a un ritmo mucho mayor de lo que podríamos imaginar. Durante el último siglo, los hombres no solo han ganado en altura, sino también en peso, duplicando la velocidad de crecimiento en comparación con las mujeres.

Un reciente estudio publicado en *Biology Letters* ha puesto cifras y contexto a esta transformación, demostrando que diversos factores como la selección sexual, salud, alimentación, e incluso las preferencias culturales, han contribuido a esta tendencia.

El estudio analizó datos de más de 100.000 personas en 69 países y descubrió que por cada incremento de 0,2 puntos en el Índice

de Desarrollo Humano (IDH) —una puntuación basada en la esperanza de vida, el tiempo de educación y el ingreso per cápita, que va de cero a uno— las mujeres crecieron en promedio 1,7 cm y aumentaron 2,7 kg, mientras que los hombres crecieron 4 cm y 6,5 kg, el doble.

Según los investigadores, esta diferencia refleja una sensibilidad mayor en los hombres a las condiciones de vida. Lewis Halsey, profesor de la Universidad de Roehampton y coautor del estudio, atribuyó este fenómeno a la biología masculina: “Los hombres, al ser más grandes que las mujeres, requieren más energía, se desarrollan durante más tiempo y sus tejidos, al tener más músculo, son metabólicamente más activos”, dijo a CNN.

Halsey y sus colegas utilizaron datos de la Organización Mundial de la Salud, autoridades extranjeras y registros del Reino Uni-

do para ver cómo han cambiado la altura y el peso con las condiciones de vida. Esto último se midió mediante el IDH.

Para ver si se producían tendencias similares dentro de los países, los investigadores analizaron los registros históricos de altura en el Reino Unido, donde el IDH aumentó de 0,8 en 1900 a 0,94 en 2022. Durante la primera mitad del siglo, la altura media femenina aumentó un 1,9%, de 159 cm a 162 cm, mientras que la altura media masculina aumentó un 4%, de 170 cm a 177 cm.

“Para poner esto en perspectiva, aproximadamente una de cada cuatro mujeres nacidas en 1905 era más alta que el hombre promedio nacido en 1905, pero esto se redujo a aproximadamente una de cada ocho mujeres nacidas en 1958”, dijo Halsey a *The Guardian*.

Sin embargo, esta ventaja evolutiva tiene

un costo. Los hombres más altos son más propensos a desarrollar enfermedades como el cáncer, posiblemente debido a la mayor cantidad de células en su cuerpo que podrían acumular mutaciones. Además, las mayores demandas energéticas de un cuerpo más grande los hacen más vulnerables en entornos con recursos escasos o condiciones de salud deficientes.

Pero, ¿por qué los hombres han experimentado estos cambios de manera más pronunciada que las mujeres? La selección sexual parece ser una de las respuestas.

Halsey explicó que históricamente, los hombres más altos y pesados tenían ventajas competitivas, ya que podían superar a otros hombres y tener más acceso a las mujeres, transmitiendo así sus genes. Incluso en la actualidad, “las mujeres tienden a preferir a los hombres más altos”, comentó, mientras que la altura de las mujeres no parece ser un factor tan determinante en la elección de pareja.

Salud y vitalidad

Estas preferencias han moldeado el cuerpo masculino, favoreciendo características como la altura y un físico musculoso, que también se asocian con salud y vitalidad. Sin embargo, Halsey advierte que el atractivo físico no siempre coincide con un estado saludable, especialmente en una era marcada por el aumento de la obesidad.

El estudio también destacó cómo las condiciones sociales y económicas influyen en estas disparidades. En países desarrollados, donde las condiciones de vida han mejorado significativamente durante el siglo pasado, las diferencias de altura y peso entre hombres y mujeres son más evidentes.

Boguslaw Pawlowski, jefe del Departamento de Biología Humana de la Universidad de Wrocław, que no participó en el estudio dijo a CNN que “a medida que la situación ecológica o económica mejora y hay un mayor acceso a los recursos, los machos obtienen más beneficios biológicos que las hembras”.

Por otro lado, en entornos con mayores desigualdades, estas diferencias se reducen, ya que los hombres son más sensibles a las condiciones adversas. Los datos sugieren que la altura y el peso masculino podrían ser indicadores clave para rastrear cambios en la salud de una población.

Este estudio ofrece una perspectiva sobre cómo los cuerpos humanos han evolucionado bajo la influencia de factores biológicos y sociales. Sin embargo, también plantea preguntas sobre el impacto de estos cambios en la salud y el bienestar a largo plazo.

Mientras tanto, los hallazgos refuerzan la importancia de considerar las diferencias biológicas y culturales al abordar cuestiones de salud y desarrollo humano. Como concluyó Halsey, “este es un ejemplo de cómo la interacción entre biología y medio ambiente sigue moldeando nuestras vidas de maneras sorprendentes”. ●