

По сообщению нашей коллеги Мироновой Н.Ф. на протяжении последней сотни лет мужчины стали умирать значительно раньше женщин, выяснили ученые. Оказывается, разрыв между ожидаемой продолжительностью жизни мужчин и женщин существовал не всегда: он сформировался только в XX веке, а основными причинами преждевременной гибели мужчин являются курение и сердечно-сосудистые заболевания.

Авторы исследования утверждают, что еще одной причиной, влияющей на повышенную смертность мужчин, является и изменившийся за последние сто лет образ жизни: сидячая работа, употребление слишком большого количества жирной и сладкой пищи, плохая экология — все это не может не оказывать губительного влияния на наше здоровье. Именно поэтому изменение режима питания и образа жизни способно помочь как мужчинам, так и женщинам увеличить продолжительность своей жизни.

Ни для кого не секрет, что в настоящее время мужчины в среднем живут меньше женщин: согласно данным, представленным Всемирной организацией здравоохранения в 2015 году, ожидаемая продолжительность жизни женщин превышает «мужской» показатель во всех странах мира, кроме трех. В Республике Нигер и Республике Мали мужчины и женщины живут одинаково (59 и 57 лет соответственно), а в Королевстве Тонга мужчины, по статистике, переживают женщин на 5 лет: ожидаемая продолжительность их жизни составляет 74 года, а женщин — 69 лет.

В России этот разрыв очень велик: на данный момент он составляет около 12 лет. Впрочем, данные об ожидаемой продолжительности жизни в нашей стране разнятся: если, согласно данным ВОЗ, для мужчин она составляет 63 года, а для женщин — 75 лет, то глава Министерства здравоохранения Вероника Скворцова в октябре прошлого года заявила, что российские женщины перешагнули порог в 77 лет, а мужчины — в 65. Средняя продолжительность жизни в нашей стране, по данным министра, на настоящий момент составляет не 69 лет, а чуть более 71 года.

Эти данные частично подтверждаются и тем, что осенью прошлого года Россия впервые попала в список ежегодного рейтинга эффективности национальных систем здравоохранения, опубликованного агентством Bloomberg, а включаются туда лишь те страны, средняя продолжительность жизни в которых превышает 70 лет. Впрочем, Россия в этом рейтинге, включающем в себя 51 страну мира, заняла последнюю строчку.

Ученые по-разному объясняют причину разрыва между средней продолжительностью жизни мужчин и женщин. Чаще всего при этом упоминаются такие факторы, как склонность мужчин к вредным привычкам (курению и злоупотреблению алкоголем), а также биологические предпосылки (женщины играют гораздо более важную роль в продолжении рода и поддержании численности популяции: одного мужчины достаточно, чтобы дать жизнь многочисленным отпрыскам).

Тем не менее группа исследователей из Института демографических исследований Общества Макса Планка под руководством Гирама Белтрана-Санчеза выяснила: на самом деле существенный разрыв между средней продолжительностью жизни мужчин и женщин сформировался не так давно, а именно в конце XIX — начале XX века. До этого времени мужчины и женщины умирали практически в одном возрасте. Исследование ученых было опубликовано в журнале PNAS.

Исследователи проанализировали данные о людях, появившихся на свет в период с 1800 по 1935 год в 13 странах мира: Австралии, Бельгии, Канаде, Дании, Великобритании (Англии и Уэльсе), Франции, Италии, Голландии, Норвегии, Испании, Швеции, Швейцарии и США. В ходе работы ученые исключали информацию о мужчинах, погибших в результате военных действий.

Результаты анализа данных о количестве рожденных и умерших людей обоих полов позволили выяснить, что существенный разрыв между ожидаемой продолжительностью жизни мужчин и женщин возник после 1880 года: именно в это время он вырос в два раза по сравнению с существовавшим ранее показателем. Наиболее сильно разница проявляется в тот период, когда люди находятся в возрасте 50–70 лет, а вот после достижения 80-летнего возраста мужчины и женщины умирают примерно с одинаковой частотой.

Кроме изучения показателей рождения и смертности, специалисты из Института демографических исследований обратили внимание и на факторы, чаще всего становившиеся причиной смерти мужчин после 40 лет. Выяснилось, что главным «убийцей» мужского населения развитых стран мира является курение и провоцируемые им заболевания, а второе место занимают болезни сердечно-сосудистой системы.

Курение оказалось повинно в смерти 30% мужчин, умерших в возрасте 50–70 лет и родившихся с 1900 по 1935 год. Следом за ним шли болезни сердечно-сосудистой систе
мы : ок
азалось
,
что

сердечн
ые приступы и инсульты увеличили разрыв в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами на 40%. Ученые объясняют высокую подверженность представителей сильного пола сердечно-сосудистым заболеваниям их физиологическими особенностями: организм мужчин содержит в разы меньше гормона эстрогена, который регулирует уровень холестерина и препятствует закупорке сосудов. Кроме того, мужские клетки эндотелия — вещества, выстилающего поверхность кровеносных сосудов с внутренней стороны, — обладают меньшей гибкостью, вследствие чего сосуды мужчин не так эластичны, как женские, и хуже отвечают на изменения кровяного давления.

Несмотря на то что представленные учеными выводы описывают демографическую ситуацию в европейских странах, по мнению Евгения Андреева, ведущего научного сотрудника Российской экономической школы и члена Европейской ассоциации по изучению населения, такая же тенденция наблюдалась и в России.

До конца XIX века существенной разницы в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами не наблюдалось, а вот в конце 20-х годов XX века она уже сформировалась и составила примерно пять лет.

Авторы исследования утверждают, что еще одной причиной, влияющей на повышенную смертность мужчин, является и изменившийся за последние сто лет образ жизни: сидячая работа, употребление слишком большого количества жирной и сладкой пищи, плохая экология — все это не может не оказывать губительного влияния на наше здоровье. Именно поэтому изменение режима питания и образа жизни способно помочь как мужчинам, так и женщинам увеличить продолжительность своей жизни.

http://www.gazeta.ru.shtml

1 1 2