

Nie tylko geny sprawiają, że mężczyźni żyją krócej od kobiet

26 października 2023

Na każdej szerokości geograficznej kobiety żyją przeciętnie dłużej niż mężczyźni. To efekt m.in. odmiennych chromosomów u obu płci – posiadanie przez kobiety dwóch chromosomów X z punktu widzenia długości życia jest korzystniejsze niż para XY u mężczyzn. Ale genami nie wszystko da się wytłumaczyć. Panowie sporo mogą zrobić, by żyć dłużej i zdrowiej.

Na genetyczne uwarunkowania różnic w długości życia wskazywać może inna u kobiet i mężczyzn aktywność genów regulujących procesy zapalne. Zgodnie z zapalną teorią starzenie to subklinicznie przebiegający proces zapalny, który doprowadza do szybszego wyczerpania rezerw ustrojowych. „Dlatego też osoby z predyspozycją do słabszej reakcji potencjalnie mają większe szanse na dłuższe życie. Sugeruje się właśnie, że kobiety genetycznie są dysponowane do słabszej reakcji, podczas gdy mężczyzn charakteryzuje tzw. profil prozapalny” – tłumaczy prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis z Katedry Geriatrii i Gerontologii Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu w artykule „Dlaczego mężczyźni żyją krócej” opublikowanym w „Nowinach Lekarskich”.

Na długość życia wpływają też hormony, których poziom różni się znacząco pomiędzy płciami. Na przykład testosteron, którego poziom jest wysoki u mężczyzn, sprzyja przewlekłemu stresowi, a ten z kolei przyspiesza starzenie i nasila ryzyko przedwczesnej śmierci.

Najnowsze odkrycie naukowców z amerykańskiego Uniwersytetu Wirginii, opublikowane na łamach „Science” sugeruje, że zjawisko przeciętnie krótszego życia mężczyzn związane jest z

utrata chromosomu Y, do jakiej ma dochodzić pod koniec życia. To właśnie ten chromosom warunkuje u większości ssaków, w tym ludzi, płęć męską. Chromosomy to wiązki DNA występujące w parach w każdej z naszych komórek. Kobiety posiadają dwa chromosomy X, podczas gdy mężczyźni po jednym chromosomie X i Y. Szacuje się, że u 40 proc. 70-latków nie ma już chromosomu Y. Szczególnie jest to widoczne u palaczy. Utrata występuje głównie w komórkach, które podlegają szybkiej rotacji, takich jak komórki krwi.

Naukowcy uważają, że to właśnie jest bezpośrednio związane z chorobami układu krążenia i niewydolnością serca, co prowadzić może u mężczyzn do wcześniejszej śmierci. „Szczególnie po 60. roku życia mężczyźni umierają wcześniej niż kobiety. To tak, jakby biologicznie starzeli się szybciej” – powiedział kierownik zespołu badawczego, dr Kenneth Walsh, który jest dyrektorem Wydziału Medycyny Sercowo-Naczyniowej UVA i Centrum Badań Sercowo-Naczyniowych im. Roberta M. Berne’a. „To nowe badanie dostarcza wskazówek, dlaczego mężczyźni cieszą się życiem krócej niż kobiety” – dodaje. Ale trzeba pamiętać, że kiedyś kobiety żyły średnio niewiele krócej niż mężczyźni, a wynikało to z czynników środowiskowych. Kobiety przeciętnie umierały wcześniej m.in. z powodu wysokiej umieralności okołoporodowej. Wprowadzenie zasad higieny przy porodach wydatnie tę umieralność zmniejszyło. Na tym przykładzie widać, jak dużo zależy od czynników środowiskowych i decyzji, które sami możemy podjąć.

Warto zwrócić uwagę na statystyki, z których wynika, że np. do palenia tytoniu codziennie przyznaje się w Polsce prawie 18 proc. kobiet i aż niemal 40 proc. mężczyzn. Wśród tych osób co najmniej 20 papierosów dziennie wypala 37 proc. kobiet i aż 63 proc. mężczyzn.

Drugim czynnikiem ryzyka wydatnego skrócenia życia (i pogorszenia jego jakości) jest spożycie alkoholu, którego konsumpcję częściej niż raz w tygodniu deklaruje 65 proc. kobiet i aż 85 proc. mężczyzn. Przy czym nadmierne spożycie

dotyczy co czwartego mężczyzny pijącego alkohol częściej niż raz w tygodniu, ale rzadziej niż co dziesiątej kobiety.

Wpływ na długość życia mają jednak także podejmowane przez nas decyzje i styl życia. Do nich zalicza się np. wykonywany zawód – mężczyźni częściej wykonują pracę w zawodach, w których występują czynniki narażenia na choroby zawodowe (np. pylica) i dochodzi do wypadków. Według irlandzkiego Centralnego Urzędu Statystycznego mężczyźni wykonujący jedną z wolnych profesji mogą liczyć na to, że dożyją 81,4 lat – ponad 6 lat więcej niż niewykwalifikowani robotnicy. Podobne zależności obserwowane są na całym świecie – wysoki status społeczno-ekonomiczny to silny czynnik zwiększający szanse zarówno na długość całkowitą życia, jak i długość życia bez choroby. W tym kontekście liczą się też sposób odżywiania się, aktywność sportowa, wypoczynek itd.

Naukowcy zwracają także uwagę, że inne jest spektrum chorób u kobiet i mężczyzn: kobiety częściej chorują na nadciśnienie, dyskopatie i osteoporozę, a także migrenę czy np. choroby tarczycy. Z kolei u mężczyzn częściej występują udary, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, a z chorób układu krążenia – choroba wieńcowa z przebytym zawałem. Poza tym mężczyźni chorują inaczej – w wielu przypadkach choroby występujące u mężczyzn powodują zgony, podczas gdy kobiety przeżywają, żyjąc dalej ze znaczną liczbą chorób przewlekłych i zwiększonym, w stosunku do mężczyzn, ryzykiem niesprawności.

Jako przykład autorka wspomnianego wcześniej artykułu podaje udar niedokrwienny mózgu. „Większa zachorowalność u płci męskiej związana jest według niektórych autorów ze zwiększoną śmiertelnością, ale mniejszym ryzykiem niesprawności. Podkreśla się przy tym związaną z płcią specyfikę zarówno czynników ryzyka, jak i postaci występowania udaru, co może mieć znaczenie dla rokowania. Cechą charakterystyczną jest też starszy wiek występowania udaru u płci żeńskiej, również w populacji polskiej” – czytamy w artykule.

Ten późniejszy – kobiecy wiek incydentów sercowo-naczyniowych przypisuje się często estrogenom – do menopauzy mają one wywierać ochronny wpływ na układ krążenia.

Ale nie bez znaczenia jest fakt, że kobiety znacznie więcej uwagi poświęcają swojemu zdrowiu niż mężczyźni i bardziej przykładają się do przestrzegania zaleceń lekarza, co przekładać się może na większą skuteczność leczenia. Panowie rzadziej ze swoimi dolegliwościami chodzą do lekarza – z danych NFZ wynika, że w 2021 roku z usług Funduszu skorzystało 85,1 proc. kobiet i zaledwie 76,4 proc. mężczyzn. Do specjalisty trafia co druga kobieta i tylko co trzeci mężczyzna. Mężczyźni często stronią od badań kontrolnych, nie sprawdzają poziomu cukru we krwi ani cholesterolu. Częściej niż kobiety nie dbają o dietę – jedzą za mało warzyw, a za dużo mięsnych i tłustych potraw. Bagatelizują nadwagę, doprowadzają do otyłości. Rzadko (zwłaszcza na emeryturze) są aktywni fizycznie.

Wygląda na to, że genami nie da się wszystkiego wytłumaczyć.

Źródła: „Serwis Zdrowie”, [PAP-Mediaroo.pl](https://pap-mediaroo.pl)