

## چرا زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند؟



زنان، حتی در کشورهای صنعتی، هنوز 5 تا 10 سال بیشتر از مردان عمر می‌کنند. در میان افراد بالای 100 سال، 85 درصد آنها زن هستند.

یک دلیل مهم این تفاوت میان زنان و مردان در میانگین طول عمر، تأخیر - و سود بزرگی - است که زنان نسبت به مردان در ابتلا به بیماری قلبی - عروقی مانند حمله قلبی و سکته مغزی دارند. زنان معمولاً در دهه 70 و 80 زندگی دچار این بیماری‌ها می‌شوند، حدود 10 سال بعد از مردان، که در دهه 50 و 60 زندگی به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند.

برای مدت درازی تصور می‌شد که این تفاوت به خاطر هورمون جنسی زنانه، استروژن است. اما بررسی‌ها نشان داده است که ممکن است استروژن دلیل این امر نباشد، و اکنون می‌دانیم که دادن استروژن به زنان در دوران پس از یائسگی ممکن است برای برخی از آنها بد باشد.

یک دلیل برای این تأخیر در شروع بیماری قلبی - عروقی ممکن است این باشد که زنان به طور نسبی در مقایسه با مردان - به خصوص در زنان جوان‌تر در انتهای سال‌های نوجوانی و در ابتدای دهه بیست زندگی به علت قاعدگی - دچار کمبود نسبی آهن هستند.

آهن نقش بسیار مهمی در واکنش‌هایی در سلول‌های ما ایفا می‌کند که در آنها رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان تولید می‌شوند، که به غشاهای سلولی و DNA آسیب می‌رسانند و ممکن است باعث پیری سلولی شوند. در واقع در رژیم غذایی ما گوشت قرمز منبع اصلی آهن است، و کمبود نسبی آهن ممکن است دلیل اصلی سلامت گیاهخواران باشد.

اخیراً یک بررسی بسیار خوب در مورد رابطه مصرف گوشت قرمز و بیماری قلبی در لیدن در هلند انجام گرفته است که نشان داد، میزان حمله قلبی و سکته مغزی در جمعیت‌های مناطقی که افراد گوشت قرمز نمی‌خورند، در مقایسه با جمعیت‌هایی که گوشت قرمز می‌خورند، 50 درصد کمتر است.

یک امکان پیچیده‌تر دیگر در مورد طول عمر زنان این است که زنان دو کروموزوم X دارند، در حالیکه مردان یک کروموزوم X دارند. (مردان یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارند).

هنگامی که سلول‌ها در معرض روند پیری و آسیب قرار می‌گیرند، آنها از لحاظ ژن‌ها دارای انتخاب هستند - یا روی یک کروموزوم X یا کروموزوم X دیگر. در نظر بگیرید که به این ترتیب شما جمعیتی از سلول‌ها را دارید، که با یکدیگر دارند پیر می‌شوند. در برخی از سلول‌ها، این ژن‌ها بر روی یک کروموزوم X فعال هستند؛ در سلول‌های دیگر بر حسب شانس، همان مجموعه ژن‌ها با گونه‌های متفاوت، روی کروموزوم X دیگر فعال هستند.

فراموش نکنید که همه دارای مجموعه‌های مشابه ژن‌ها هستیم - دلیل اینکه با یکدیگر متفاوت هستیم این است که گونه‌های (واریاسیون‌هایی) متفاوت این ژن‌ها را مانند رنگ‌های متفاوت یک ماشین بروز می‌دهیم.

اکنون اگر یک مجموعه از گونه‌ها، مزیتی برای بقای سلول‌ها نسبت به واریاسیون دیگر داشته باشد، آنگاه این سلول‌ها این مزیت را خواهند داشت که در حالیکه سایر سلول‌ها می‌میرند، به بقای خود ادامه دهند، و به این ترتیب سلول‌هایی با ژن‌هایی به جای می‌مانند که روی کروموزوم X با مزیت بیشتر قرار دارند. بنابراین در زنان این سلول‌ها شاید بتوانند با گونه‌های کمی بهتر از یک ژن روی کروموزوم دوم X حفاظت شوند. مردان این مزیت را ندارند و نمی‌توانند این گزینه را به دست آورند.

البته در حال حاضر روشن نیست که این موضوع تا چه حدی بر افزایش طول عمر اثر می‌گذارد.

مردانی هستند که با سیگار کشیدن و سایر رفتارهای غیربهداشتی در طول زمان به بدن خودشان آسیب رسانده‌اند، اما به 100 سالگی و بیشتر هم رسیده‌اند، گرچه چنین واقعه‌ای بسیار نادر است.

آنها ممکن است دارای ترکیبی درست از گونه‌های ژنتیکی واقعا خاص باشند که ما آنها را "ژن‌های افزایش دهنده طول عمر" می‌خوانیم - ژن‌هایی که مشتاقانه به دنبال یافتن آنها هستیم.

در ضمن افرادی دیگر ممکن است همه رفتارهای درست را انجام دهند، و تنها تا دهه 80 عمرشان ادامه پیدا می‌کنند. این امر ممکن است به خاطر این باشد که آنها دارای "ژن‌های بیماری" - برخی از گونه‌های ژنتیکی که برای آنها به طور نسبی بد است - هستند.

برخی از این ژن‌های بیماری ممکن است بر روی کروموزوم X باشند، (به این معنا که زنان که دارای کروموزوم دوم X هستند،

که با ژن‌های سالم روی آن می‌توانند نقص کروموزوم دیگر را جبران کنند، دارای مزیت هستند) اما هنوز معماهای بسیار پیچیده‌ای وجود دارند که بایدگشوده شوند.

چند دلیل دیگر وجود دارد که مردان زودتر از زنان می‌میرند.

مردان در انتهای نوجوانی و در دهه 20 زندگی دچار چیزی می‌شوند که "توفان تستوسترون" نام دارد. میزان این هورمون ممکن است کاملاً بالا و تغییرپذیر باشد، و این وضعیت می‌تواند برخی از رفتارهای کاملاً خطرناک را در میان مردان جوان برانگیزد. آنها در رانندگی کمربند ایمنی را نمی‌بندند، به مصرف مواد خطرناک روی می‌آورند، رفتارهای خشونت‌آمیز از خود بروز می‌دهند و مانند اینها. این رفتار به میزان بالاتر مرگ و میر می‌انجامد.

حوزه دیگری که میزان‌های بالاتری از مرگ و میر در مردان دیده می‌شود، در میان مبتلایان به افسردگی به خصوص در میان مردان سالمندتر است. اگر آنها دست به خودکشی بزنند، احتمال موفقیت آنها بیش از زنان است.

در مجموع 70 درصد تفاوت بیان میانگین طول عمر میان مردان و زنان را می‌توان به عوامل محیطی- رفتارهای افراد و قرارگیری آنها به خطرات محیطی- نسبت داد. احتمالاً تنها 30 درصد این تفاوت منشأ ژنتیکی دارد. و این خبر بسیار بسیار خوبی است. چرا که نشان می‌دهد ما این امکان را داریم که کارهای زیادی برای سالم نگهداشتن خود انجام دهیم.

مسئله تنها این نیست که شما به سنین بالا برسید، مسئله مهمتر این است که مدت زمان بیماری خود را تا پایان زندگی‌تان به حداقل برسانید. اینکه هر چه سن شما بالاتر رود، بیمارتر شوید مزیتی به حساب نمی‌آید. مزیت واقعی این است که در حالیکه سن‌تان بالا می‌رود، سلامت‌تان را هم حفظ کنید.

اما به طور کلی شاید سه چیز باشد که مردان در آن بدتر از زنان عمل می‌کنند.

آنها مقدار زیادی سیگار می‌کشند (این شکاف جنسیتی در کشورهای صنعتی خوشبختانه در حال از بین رفتن است، زیرا مردان کمتر و کمتر سیگار می‌کشند).

آنها غذای بیشتری می‌خورند که به کلسترول بالاتر در خون می‌انجامد.

و مورد دیگر مرتبط این است که مردان معمولاً به خوبی زنان از پس استرس‌ها بر نمی‌آیند، و استرس نقش بسیار مهمی در بیماری قلبی- عروقی ایفا می‌کند.

منبع: تایم

همشهری آنلاین