

Почему женщины живут дольше мужчин?

Общеизвестно, что женщины живут дольше мужчин. Почему? Этот вопрос вроде бы уже стал риторическим. Одни утверждают, что причина в особенности женской психики, когда частый выплеск эмоций не дает накапливаться стрессу, как у мужчин, молча переживающих неприятности. Другие считают, что женщины меньше склонны к вредным привычкам – алкоголю, курению, употреблению наркотиков, потому они дольше сохраняют здоровье. Третьи убеждены, что секрет кроется в природной женской осторожности, предусмотрительности, поэтому они меньше попадают в экстремальные ситуации, меньше подвержены неурядицам и травмам.

Все три точки зрения справедливы, и в них большая доля правды. Однако недавно генетики «откопали» главный фактор, влияющий на продолжительность жизни.



Генетическое преимущество женщин

Еще из школьной программы все знают о хромосомах, определяющих пол, у мужчин это ХУ-хромосомы, а у женщин – ХХ. Учеными генетиками обнаружены гены сострадания, заботы и альтруизма

именно в женской х-хромосоме. Эти гены управляют выработкой гипофизом гормона окситоцина, который еще справедливо называют «гормон доброты».

Именно более высокое содержание в организме окситоцина и управляет поведением женщины. По сравнению с мужчиной она более социальна, общительна, чувствительна, эмоциональна. Ей небезразлично происходящее вокруг, она всегда готова прийти на помощь, проявить участие, окружить заботой.

Кто-то возразит, что есть ведь и другие женщины, не обладающие такими качествами, а есть и мужчины чуткие и заботливые. Но, согласитесь, и тех, и других – единицы, они как исключение из правила. А исключение, как известно, только подтверждает правило.

Как ген заботы влияет на продолжительность жизни?

А дальше – все очень логично. Окружая заботой своих близких и имея нескончаемую вереницу дел и обязанностей, у женщины нет возможности и времени «раскисать», впасть в депрессию, а, тем более, уходить в загул или запой. Она как бы запрограммирована на постоянную деятельность, движение – тела, ума и души. А движение, как известно, это – жизнь.

Женщины меньше подвержены гиподинамии, у них лучше кровообращение, выше обмен веществ, поэтому значительно позже развивается атеросклероз сосудов, реже случаются инсульт, инфаркт.

Согласно статистике, большинство долгожителей в мире составляют женщины, об их секретах вы можете прочесть [здесь](#). Интересно, что японские ученые подтвердили, что именно у женщин главным секретом долгожительства является их постоянная занятость в заботе о ближних.

Так ли силен женский ресурс?

Да, природа наделила женщину достаточно высоким запасом терпения, выносливости и духовных сил, чего не скажешь о ее физических возможностях. И хотя есть немало женщин, выполняющих и тяжелую, чисто мужскую работу, все же надо помнить, что совсем не женское дело – коня на скаку останавливать и в горящую избу входить, а также колоть дрова и тому подобное.

Оставайтесь женщиной, ведь и так вполне хватает чисто женских забот, от которых также можно порой надорваться. А чтобы дольше сохранить активность, здоровье и молодость, обязательно находите время для восстановления сил, пополнения энергии. Как это сделать -

выбирайте для себя наиболее подходящий способ [здесь](#) или [здесь](#).
Здоровья вам, живите долго и с удовольствием!