

ĐỘC THÂN SAU 40 TUỔI GIẢM CƠ HỘI SỐNG TỚI 60

Độc thân sau 40 tuổi hoặc mất bạn đời mà không tái hôn sẽ có nguy cơ chết sớm ở tuổi trung niên và giảm cơ hội sống tới 60 tuổi.

>>> Người độc thân không sống lâu

Khuyến cáo trên được đưa ra sau khi các nhà khoa học Mỹ theo dõi 4.802 người tham gia khảo sát, từ lúc họ khoảng 40 tuổi cho đến khi gần 60 tuổi, theo báo Daily Mail. Trong thời gian nghiên cứu, 238 người tham gia qua đời, trong đó có 32 phụ nữ.

Kết hôn làm tăng khả năng sống thọ

Các nhà nghiên cứu phát hiện những người không bao giờ kết hôn trước khi đến tuổi trung niên có nguy cơ tử vong cao nhất.

Giới chuyên gia cho rằng kết hôn có tác động tích cực về lối sống, giúp những người lập gia đình có cơ hội ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng hơn, có nhiều bạn hơn và được bạn đời động viên, chăm sóc.

Một nghiên cứu gần đây được thực hiện tại 7 quốc gia châu Âu cho thấy những người lập gia đình có sức khỏe thể chất và tâm thần tốt hơn, giảm được nguy cơ chết sớm 15%.

Trong khi đó, các nhà khoa học Mỹ từng phát hiện những bệnh nhân tim mạch được bạn đời chăm sóc có cơ hội sống sót cao gấp ba lần lên tới 15 năm so với những bệnh nhân không lập gia đình.

Ngoài ra, một nghiên cứu của Thụy Điển cho thấy kết hôn giúp giảm nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ Alzheimer's khi đến tuổi trung niên.

Nghiên cứu mới được đăng trên chuyên san Annals of Behavioral Medicine.