

ĐÀN ÔNG SỐNG KHÔNG THỌ BẰNG PHỤ NỮ. TẠI SAO?

Một nghiên cứu ở Mỹ cho biết đàn ông có nguy cơ chết sớm hơn phụ nữ gấp 3 lần! Còn theo các tổ chức của Liên hợp quốc, tuổi thọ trung bình của nam giới ngắn hơn phụ nữ từ 5 đến 10 tuổi. Ngoài ra, sự chênh lệch này còn cao hơn ở một số nước và tùy vào từng

Chẳng hạn, tuổi thọ của nam giới so với phụ nữ vào những năm 70 ngắn hơn 1 tuổi, vào những năm 80 là 2 tuổi, vào những năm 90 là 4 tuổi và trong thế kỷ 21 là 5 tuổi. Ở Mỹ, tuổi thọ của nam giới ngắn hơn nữ giới là 7 tuổi và ở Nga là 10 tuổi.

Tổng thọ do những hành vi giới tính bắt nguồn từ lịch sử tiến hoá Đàn ông không sống lâu bằng phụ nữ. Đây là một thực tế được công nhận trên khắp toàn cầu từ xa xưa, ít nhất là từ thế kỷ 18.

Có ý kiến cho rằng đó là vì đàn ông không khóc dễ dàng như phụ nữ và ít khi đi thăm khám bác sỹ hơn. Tuy nhiên còn có những nguyên nhân khác nữa, chẳng hạn như do đặc điểm, tính cách của họ và do các áp lực xã hội.

Theo Daniel J. Kruger, một nhà khoa học của Viện nghiên cứu xã hội và Trường Đại học Y tế cộng đồng Michigan, sự chênh lệch về tuổi thọ này không chỉ đúng đối với loài người chúng ta mà còn đúng với loài tinh tinh và nhiều loài khác. Những nhà nghiên cứu này cho rằng, hành vi giới tính là nguyên nhân làm tổn thọ nam giới.

Thái độ của đàn ông có thể quyết định tuổi thọ của họ (Ảnh: Women of China)

Đó là kết quả của quá trình chọn lọc giới tính và các vai trò của nam giới và phụ nữ trong quá trình sinh sản. Phụ nữ có sự đầu tư cho thế hệ con cái nhiều hơn nam giới và giới nữ ở thế hệ sau thường có số lượng ít hơn. Vì vậy nam giới phải cạnh tranh với nhau để hấp dẫn và giữ chặt người phụ nữ của họ.

Họ đã chỉ ra rằng loài tinh tinh- một loài họ hàng gần gũi nhất với con người- có độ chênh lệch về tỷ lệ tử xảy ra vào khoảng 13 tuổi, khi con đực đã trưởng thành về giới tính, bắt đầu cuộc chiến gay gắt để giành giật con cái và vị trí xã hội. Từ cái đuôi công cho đến những bộ trang phục hấp dẫn, giới đực hay nam giới luôn phải cạnh tranh gay gắt để hấp dẫn giới cái hay nữ giới và điều này phải trả một cái giá cao.

Sự bất ổn về hành vi khiến cho đàn ông dễ sa vào tình trạng uống rượu, hút thuốc, nghiện ma túy, lái xeẩu, bạo hành. Đây là những hành vi khiến cho tuổi thọ của họ bị rút ngắn đi. Nhìn chung, nguyên nhân về hành vi dẫn tới cái chết ngày càng trở nên phổ biến hơn. Những người đàn ông có vị trí tương đối thấp hoặc thiếu bạn tình thì có nhiều hành vi nguy hiểm trong nỗ lực tiến thân và

khẳng định mình với nữ giới.

Ăn quá nhiều: ảnh hưởng tuổi thọ!

Hai giới khi sinh ra đã là khác nhau. Tỷ lệ tiêu hoá của nam giới cao hơn nữ giới là 5 đến 7%. Điều đó có nghĩa là đàn ông tiêu thụ năng lượng nhiều hơn phụ nữ.

Vào những năm 30, một chuyên gia dinh dưỡng Trường Đại học Connell, Hoa Kỳ đã làm một thử nghiệm trên chuột, trong đó một nhóm chuột được cho ăn một lượng thức ăn không đủ theo nhu cầu của chúng và nhóm thứ hai được cho ăn no đủ. Những con chuột ở nhóm thứ hai đã ăn theo số lượng chúng muốn. Kết quả cho thấy xương của những con chuột ở nhóm thứ hai ngừng phát triển vào ngày thứ 175, trong khi đó xương của nhóm chuột thứ nhất vẫn tiếp tục phát triển sau 500 ngày. Tuổi thọ trung bình của nhóm thứ hai chỉ có 2 tuổi rưỡi trong khi tuổi của nhóm thứ nhất là 3 đến 4 tuổi.

Các nhà nghiên cứu giải thích rằng ăn ít thì có thể làm giảm sự phá huỷ DNA và các tế bào. Bởi vậy, có thể do đàn ông ăn nhiều hơn nên không sống lâu bằng phụ nữ.

Không tránh nắng: tổn thọ!

So với phụ nữ, lối sống của nam giới thiếu lành mạnh hơn nữ giới. Chẳng hạn, đàn ông uống rượu, hút thuốc nhiều hơn cho nên họ có nhiều nguy cơ chết người hơn.

Không chỉ thế, khá nhiều đàn ông không bảo vệ mình trước ánh nắng mặt trời cho nên họ có nguy cơ chết vì ung thư da cao gấp đôi so với phụ nữ.

Tính hiếu chiến: nguyên nhân dẫn tới cái chết

Hormone nam giới là một trong những nhân tố chính tạo nên tính cách hiếu chiến của họ. Trong các cuộc chiến tranh, trên chiến trường có nhiều lính là nam giới hơn. Bởi vậy chiến tranh đã làm giảm tuổi thọ của họ. Tuy nhiên trong thời chiến, tính hiếu chiến cũng là nguyên nhân dẫn đến cái chết.

Chẳng hạn, số đàn ông chết vì tai nạn giao thông cao hơn phụ nữ. Lý do là hormone nam giới đã thúc đẩy đàn ông luôn thể hiện mình. Họ thích vượt qua người khác khi lái xe và chính lúc này là lúc đa số tai nạn xảy ra.

Ngại khóc: không tốt cho sức khoẻ!

So với đàn ông, phụ nữ thích khóc hơn nhiều. Đàn ông hiếm khi khóc bởi vì họ cho rằng đó là dấu hiệu của sự yếu đuối. Nhưng chính điều này lại ảnh hưởng sức khoẻ của họ. Khóc không chỉ làm giảm căng thẳng và giúp con người giải khuây mà còn thải các chất độc ra theo nước mắt. Thêm vào đó, kinh nguyệt của phụ nữ giúp họ kiên nhẫn hơn và có khả năng chịu đựng lớn hơn.

Đàn ông dễ mắc bệnh tim mạch hơn

Nhìn chung đàn ông phải làm việc nặng nhọc hơn để làm tròn trách nhiệm của họ đối với gia đình và xã hội cho nên đàn ông có nhiều áp lực hơn phụ nữ. Đàn ông bị bệnh tim nhiều hơn 7 đến 10 lần so với phụ nữ.

Thái độ có thể quyết định tuổi thọ

Cuối cùng, thái độ của đàn ông về sức khoẻ và cuộc sống có thể ảnh hưởng nặng nề đến tuổi thọ của họ. Một nghiên cứu ở Mỹ đã chỉ ra rằng 82% đàn ông thường xuyên đưa xe hơi của mình đi bảo trì nhưng chỉ có 50% trong số họ đi kiểm tra sức khoẻ định kỳ.

Mặc dầu thực tế là đàn ông sống không thọ bằng phụ nữ nhưng họ vẫn có thể kéo dài tuổi thọ của mình nếu họ biết điều chỉnh hành vi của mình để ăn uống hợp lý, tập thể dục đều đặn, từ bỏ rượu, thuốc và giữ cho tâm hồn thanh thản, vui vẻ.

Hằng Minh

