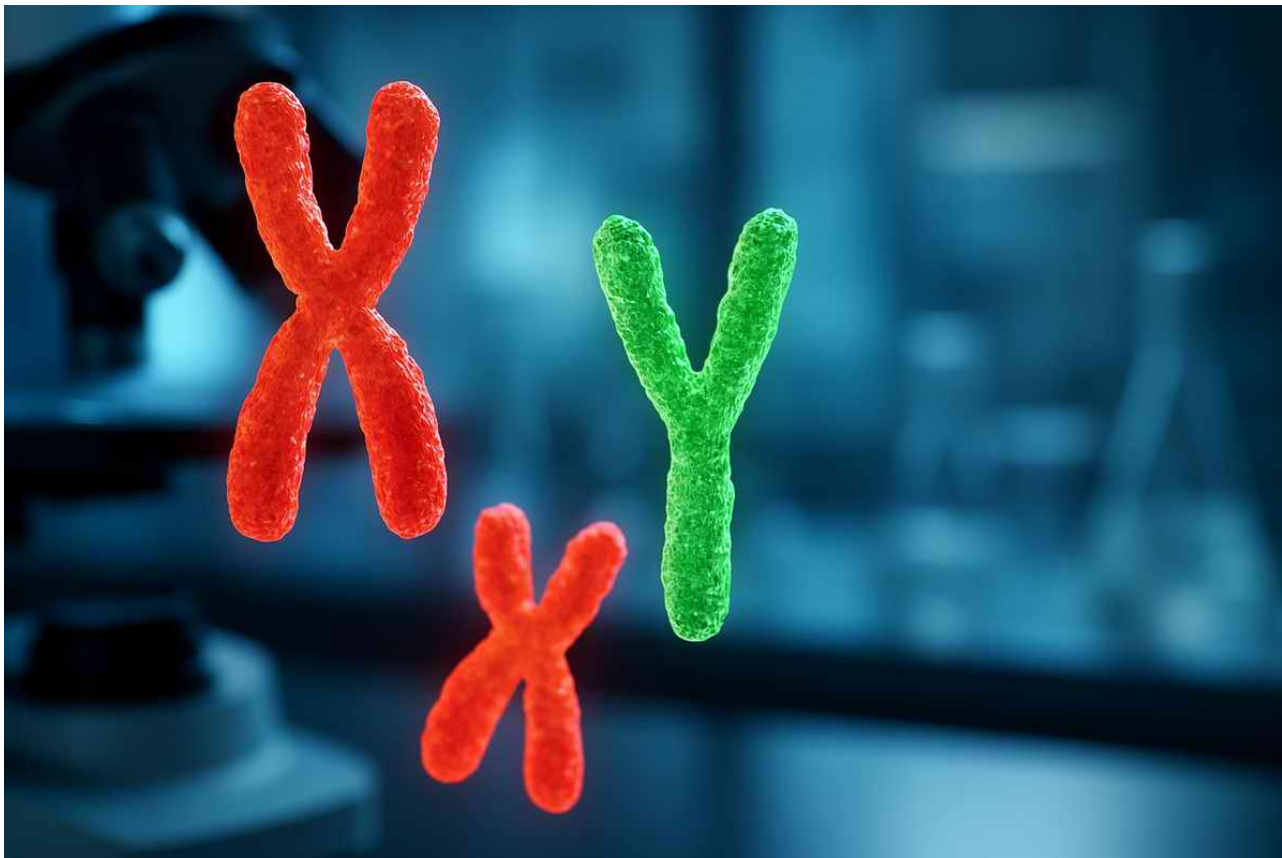


Почему женщины живут дольше мужчин: учёные раскрыли генетическую и эволюционную причину



Дата публикации: 02.10.2025

Феномен женского долголетия давно привлекал внимание учёных и историков. С XVIII века и по сегодняшний день статистика показывает одно и то же: женщины практически во всех странах и культурах живут дольше мужчин. Сегодня средняя продолжительность жизни составляет около 73,8 лет для женщин и 68,4 лет для мужчин, и хотя эти значения варьируются по регионам, закономерность остаётся неизменной. Международная группа исследователей утверждает, что наконец смогла объяснить основные причины этой разницы.

Ключевым фактором считается так называемая гетерогаметная половая теория. Она основана на различии в хромосомах: женщины обладают двумя X-хромосомами, а мужчины — одной X и одной Y. Наличие двух идентичных копий генетического материала обеспечивает своеобразную страховку: если одна копия несёт мутацию, вторая может компенсировать её вредное влияние. У мужчин такой возможности нет: дефект в X-хромосоме остаётся без защитного «резерва», что делает их более уязвимыми к болезням и ускоренному старению.

К тому же Y-хромосома содержит множество повторяющихся участков ДНК, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие.

Учёные проанализировали данные о продолжительности жизни сотен видов млекопитающих и птиц. Результаты показали, что у 72% млекопитающих самки живут дольше самцов, включая людей, горилл, косаток, китов, овец и львов. У птиц же ситуация противоположная — в 68% случаев более долгоживущим полом являются самцы. Эти данные подтверждают, что долговечность связана не только с хромосомами, но и с особенностями эволюционного развития и стратегий выживания.

У млекопитающих важную роль играет половой отбор. Самцы многих видов вынуждены тратить огромные ресурсы на развитие крупных тел, оружия (например, рогов), красочного окраса или сложного поведения для привлечения самок. Всё это увеличивает шансы на репродуктивный успех, но одновременно сокращает среднюю продолжительность жизни. Самки же чаще инвестируют в заботу о потомстве, что предполагает эволюционную необходимость жить дольше — по крайней мере, до того момента, когда потомство сможет выживать самостоятельно.

Интересно, что различия сохраняются даже в условиях зоопарков, где животные защищены от хищников, сурового климата и инфекций. Это доказывает, что речь идёт не только о внешних условиях, но и о глубинных генетических механизмах. В зоопарках разрыв в продолжительности жизни между полами становился меньше, но полностью не исчезал.

Кроме генетики и эволюции, исследователи отмечают и социальные факторы. Мужчины исторически чаще участвовали в рискованных видах деятельности, подвергались физическим нагрузкам и социальным стрессам, что также отражалось на статистике. В современном обществе часть этих факторов сглаживается, но разница всё равно остаётся. Дополнительные исследования показали, что мозг мужчин и женщин устроен по-разному с рождения: у девочек больше серого вещества, отвечающего за когнитивные функции, у мальчиков — больше белого вещества, ускоряющего передачу сигналов. Эти различия сохраняются во взрослом возрасте и могут также влиять на особенности здоровья.

В целом работа учёных из Института эволюционной антропологии Общества Макса Планка, опубликованная в журнале *Science Advances*, подтверждает: разница в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами — это не просто статистическая аномалия, а результат эволюционного отбора и особенностей генетической организации. Две X-хромосомы дают женщинам дополнительный биологический ресурс, который в сочетании с эволюционными

стратегиями родительской заботы и меньшей склонностью к рисковому поведению обеспечивает им больше лет жизни.

Это открытие не только раскрывает тайну женского долголетия, но и помогает лучше понять, как взаимодействуют генетика, эволюция и социальные факторы в формировании здоровья и продолжительности жизни. Вероятно, именно сочетание этих механизмов и объясняет, почему женщины остаются долгожителями во всех культурах и эпохах.