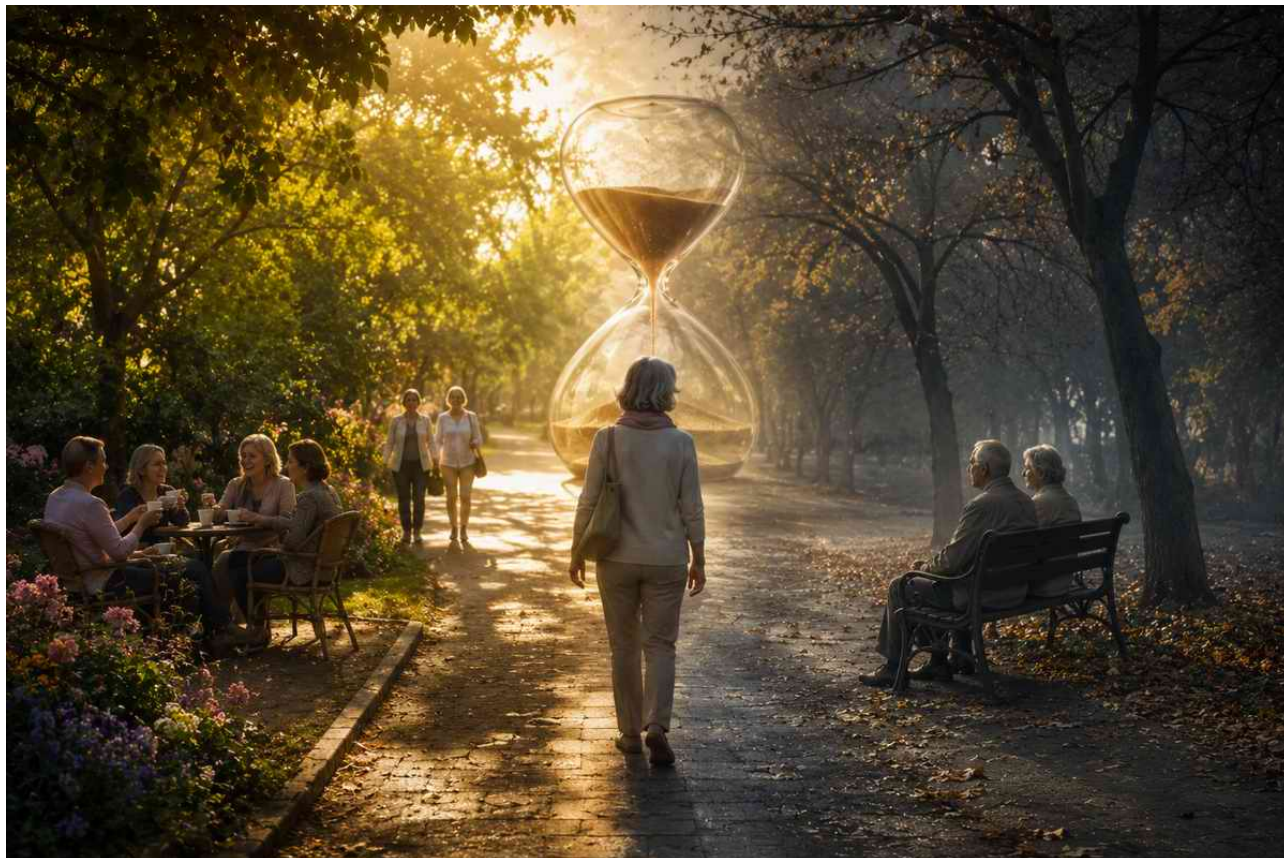


Почему женщины после 50 лет выбирают качество жизни вместо долголетия: что показало новое исследование



Дата публикации: 04.08.2026

Старение неизбежно заставляет человека по-новому взглянуть на собственную жизнь. Если в молодости многие стремятся прожить как можно дольше, то с возрастом все большее значение приобретает вопрос о том, каким будет каждый прожитый день. Новое исследование британских ученых показало, что для большинства женщин старше 50 лет качество жизни оказывается важнее ее максимальной продолжительности. Мужчины же значительно чаще считают главным приоритетом именно увеличение числа прожитых лет.

К такому выводу пришли исследователи после анализа ответов более шести тысяч жителей Англии в возрасте старше 50 лет. Работа стала частью крупного проекта, посвященного изучению отношения пожилых людей к вопросам здоровья, старения и медицинской помощи. Полученные результаты были опубликованы в научном журнале PLOS One и позволяют лучше понять, как меняются жизненные ценности по мере взросления человека.

Участникам исследования предлагалось оценить собственные предпочтения по специальной шкале. Одна ее крайность означала, что человек готов пожертвовать продолжительностью жизни ради сохранения активности, независимости и удовольствия от повседневных занятий. Другая отражала стремление прожить максимально долго даже при возможных ограничениях, связанных с возрастом или состоянием здоровья.

Анализ ответов показал отчетливые различия между мужчинами и женщинами. Женщины значительно чаще выбирали сценарий, при котором важнее оставаться самостоятельными, сохранять возможность свободно передвигаться, поддерживать привычный образ жизни и получать удовольствие от общения, путешествий, хобби и семейных встреч. Для многих из них несколько дополнительных лет жизни не представляли высокой ценности, если эти годы сопровождались выраженным снижением качества жизни.

Мужчины, напротив, чаще отдавали предпочтение самой продолжительности жизни. При этом исследование не говорит о том, что мужчины меньше ценят комфорт или активность. Скорее речь идет о разных подходах к оценке будущего, когда приходится выбирать между количеством прожитых лет и их качеством.

Само понятие качества жизни значительно шире, чем может показаться на первый взгляд. Оно включает физическое самочувствие, способность самостоятельно обслуживать себя, отсутствие сильной боли, сохранение памяти и мышления, эмоциональное благополучие, социальную активность и возможность продолжать привычные занятия. Для многих людей именно эти факторы определяют ощущение полноценной жизни гораздо сильнее, чем возраст в паспорте.

Авторы исследования отмечают, что результаты ставят под сомнение распространенное представление, будто абсолютно все люди стремятся исключительно к максимальному долголетию. На практике оказывается, что многие готовы согласиться на более короткую жизнь, если она будет наполнена активностью, свободой выбора и хорошим самочувствием.

Работа также показала еще одну интересную особенность. Женщины старшего возраста чаще обсуждают назначения врачей, задают дополнительные вопросы и активнее участвуют в принятии медицинских решений. Вместе с тем большинство пожилых людей независимо от пола готовы доверять специалистам, особенно когда речь идет о сложном лечении или серьезных заболеваниях.

Еще одной общей закономерностью стало изменение отношения к собственному телу. По мере старения людей значительно меньше начинает

волновать внешний вид. Намного важнее становится способность организма нормально функционировать. Возможность самостоятельно ходить, сохранять равновесие, обслуживать себя и оставаться независимым воспринимается как более ценная, чем соответствие внешности молодым стандартам красоты.

Исследование подтверждает, что универсального портрета пожилого пациента не существует. Даже люди одного возраста могут по-разному относиться к риску, экспериментальным методам лечения, операциям, лекарственной терапии и вопросам продления жизни. Одни готовы использовать любые современные технологии ради увеличения продолжительности жизни, тогда как другие предпочитают сосредоточиться на сохранении комфорта и привычного образа жизни.

Именно поэтому персонализированный подход постепенно становится одним из главных направлений современной медицины. Врачам все чаще приходится учитывать не только диагноз, но и жизненные ценности конкретного человека. Для одних пациентов главным приоритетом остается максимально возможное продление жизни, для других — сохранение самостоятельности, когнитивных функций, мобильности и психологического благополучия.

Интересно, что результаты исследования появились практически одновременно с другой научной работой, посвященной причинам долголетия. Исследователи из Копенгагенского университета пришли к выводу, что наследственность играет значительно большую роль в продолжительности жизни, чем считалось ранее. По их оценкам, влияние генетических факторов может достигать около 55%, тогда как раньше большинство специалистов оценивали вклад генов значительно ниже. Остальная часть зависит от образа жизни, окружающей среды, питания, физической активности, хронических заболеваний и случайных факторов.

Это вовсе не означает, что здоровый образ жизни теряет значение. Регулярные физические нагрузки, полноценный сон, сбалансированное питание, отказ от курения, контроль массы тела и профилактика хронических заболеваний по-прежнему остаются важнейшими факторами здорового старения. Однако новые исследования показывают, что представления людей о собственном будущем не менее разнообразны, чем биологические механизмы старения.

Полученные результаты помогают лучше понять, как меняются приоритеты человека с возрастом. Для многих женщин после 50 лет главной ценностью становится не максимальное количество прожитых лет, а возможность прожить их активно, независимо и с удовольствием. Современная медицина постепенно учитывает эту особенность, переходя от универсальных рекомендаций к

индивидуальному подходу, в котором решения принимаются с учетом не только медицинских показаний, но и жизненных целей каждого пациента.