

8. Учитывайте выгоду для здоровья от брака, но делайте скидку на то, что данные наблюдательные

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей в браке вероятность умереть за тот же период примерно на 12% ниже, чем у людей вне брака. У тех, кто никогда не состоял в браке, она примерно на 24% выше, чем у людей в браке. Но это лишь два явления, которые наблюдаются вместе, а не действие брака. Людям, которые изначально здоровы, имеют высокий доход и много общаются, и вступить в брак легче, и прожить дольше. Эти цифры в основном получены в Европе и США. Для Китая они могут служить лишь ориентиром по порядку величины.

Затраты

Ни денег, ни времени. Нужно лишь помнить одно: эти цифры говорят о более низкой смертности среди людей в браке. Два явления наблюдаются вместе, но это не значит, что брак помогает вам жить дольше.

Выгода

Один метаанализ среди пожилых людей объединил и заново пересчитал данные нескольких исследований: всего 53 сравнения и более 250 тыс. человек. Для смертности от всех причин у людей в браке по сравнению с людьми вне брака RR составил 0.88, 95% CI 0.85–0.91 (RR — отношение рисков, CI — доверительный диапазон). Вероятность умереть за тот же период была примерно на 12% ниже. В том же анализе показатели для овдовевших составили 1.11, для разведённых или живущих отдельно — 1.16, для никогда не состоявших в браке — 1.11: выше примерно на 11%, 16% и 11% соответственно. Различий между мужчинами и женщинами не было. Самая консервативная оценка — RR 0.94, то есть ниже лишь

примерно на 6%. Другой метаанализ сравнивал никогда не состоявших в браке с людьми в браке. В него вошли 95 публикаций и более 500 млн человек. Результат — HR 1.24 (1.19–1.30): вероятность умереть за тот же период была примерно на 24% выше. Причём чем старше возраст, тем меньше разница. Ещё один метаанализ отдельно рассматривал мужчин и женщин: 21 исследование, более 7.89 млн человек. И у мужчин, и у женщин отсутствие брака было связано с общей смертностью, смертностью от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. У мужчин разница в сердечно-сосудистой и общей смертности была больше. У никогда не состоявших в браке мужчин по сравнению с никогда не состоявшими в браке женщинами смертность от инсульта была выше на 31%, а смертность от всех причин — на 9%

Примечания

Спорно: люди, вступившие в брак, изначально представляют собой отобранную группу. Людям, которые здоровы, имеют высокий доход и много общаются, и вступить в брак легче, и прожить дольше. Все три метаанализа использовали наблюдательные данные уже существующих групп населения. За людьми лишь следили и записывали данные, без распределения по группам для сравнения. Сами авторы также отмечали предвзятость публикаций или ограничения методов. Roelfs также обнаружил: чем строже проведено исследование, тем меньше рассчитанная разница. Эти цифры в основном относятся к населению Европы и США. Для Китая они могут служить лишь ориентиром по порядку величины

Источники

Источники исходной версии

1. Manzoli L, et al. (2007). Marital status and mortality in the elderly: a systematic review and meta-analysis. *Soc Sci Med* 64:77–94. doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.031
2. Roelfs DJ, et al. (2011). The rising relative risk of mortality for singles: meta-analysis and meta-regression. *Am J Epidemiol* 174(4):379–389. doi.org/10.1093/aje/kwr111
3. Wang Y, et al. (2020). Sex differences in the association between marital status and the risk of cardiovascular, cancer, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of 7,881,040 individuals. *Glob Health Res Policy* 5:4. doi.org/10.1186/s41256-020-00133-8