

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## "Męska grypa" to nie mit



**Mamy coraz więcej dowodów naukowych na to, że mężczyźni rzeczywiście znacznie gorzej niż kobiety przechodzą przeziębienie czy klasyczną grypę.**

Większość kobiet miała okazję oglądać zjawisko „męskiej grypy” w naturze. Nie chcemy tego wytykać naszym ukochanym panom, ale wyglądają wtedy jak kupka nieszczęścia. Katar, zażawione oczy, ogólna niemoc. Wystarczy temperatura 37,5 stopni Celsjusza by nasz mężczyzna znajdował się niemal na granicy życia i śmierci. Słownik Oksfordzki podaje następującą definicję „męskiej grypy”: „Przeziębienie albo podobne pomniejsze dolegliwości doświadczane przez mężczyznę, który wyolbrzymia objawy tej choroby.”

Ale czy rzeczywiście panowie wyolbrzymiają objawy infekcji? Kwestią „męskiej grypy” postanowił zająć się na poważnie kanadyjski lekarz Kyle Sue z Memorial University of Newfoundland. Zebrane przez siebie dane opublikował świętecznym numerze „British Medical Journal” (BMJ). Wynika z nich, że takie zjawisko rzeczywiście może istnieć, a jego przyczyny tkwią w biologii.

Wiele wskazuje na to, że mężczyźni „umierają” z powodu zwykłego przeziębienia przede wszystkim dlatego, że ich system odpornościowy działa nieco inaczej niż u kobiet. Winne są temu hormony płciowe. Przemawiają za tym badania prowadzone zarówno na myszach, jak i z udziałem ludzi. Wiele analiz dowodzi na przykład, że u samic gryzoni reakcja immunologiczna na rozmaitego rodzaju infekcje jest znacznie ostrzejsza niż w przypadku samców. Hormonem, który działa ochronnie w tym przypadku jest m.in. estradiol. Potwierdzają to testy na pobranych z nosa ludzkich komórkach nabłonka zainfekowanych wirusem grypy. Kiedy te komórki wystawiono m.in na działanie żeńskiego hormonu estradiolu miano wirusa (stopień skażenia) spadał w przypadku tkanek pobranych od kobiet, ale nie mężczyzn.

### **Testosteron osłabia**

Podobne wyniki dało inne opisane w „British Medical Journal” badanie. Komórki pobrane od 63 zdrowych ludzi, pogrupowano według płci i wieku, po czym zakażono je rinowirusami (wirusami przeziębienia). Komórki pobrane od kobiet przed menopauzą wykazywały silną odpowiedź obronną. Zjawiska tego nie obserwowano w przypadku pań po menopauzie oraz mężczyzn, co wskazuje na kluczową rolę żeńskich hormonów płciowych w stymulowaniu tego procesu. (Po menopauzie poziom tych hormonów w ciele kobiet drastycznie spada).

Z kolei badania nad skutecznością szczepionek przeciwko grypie wykazują, że kobiety znacznie lepiej na nie reagują. Zauważono również, że mężczyźni z wysokim poziomem testosteronu słabiej reagują na te szczepionki, co sugeruje, że hormon ten pełni rolę immunosupresanta, czyli substancji osłabiającej odpowiedź obronną organizmu.

Nic dziwnego, że w wydanym w 2010 roku komunikacie Światowa Organizacja Zdrowia przestrzega, iż „płeć powinna być brana pod uwagę, gdy mamy oceniać ekspozycję na wirusa grypy oraz skutki infekcji”. Dane epidemiologiczne zebrane w sezonach grypowych w latach 2004-2010 w Hong Kongu dowodzą, że dorośli mężczyźni częściej niż kobiety są przyjmowani do szpitala z powodu grypy. Z kolei dane zebrane w latach 1997 - 2007 w Stanach Zjednoczonych ujawniły, że mężczyźni częściej umierają z powodu grypy niż kobiety w tym samym wieku i to to nawet wtedy, jeśli weźmie się pod uwagę również inne czynniki ryzyka, takie jak choroby serca, czy nowotwory, które mogą być dodatkowym obciążeniem.

### **Ewolucyjnie przystosowani do walki, ale nie z infekcją**

Skąd się jednak się bierze ta zwiększona męska podatność na infekcje? Dlaczego wystarczy zwykły katar i stan podgorączkowy by położyć naszego mężczyznę do łóżka? Kyle Sue na łamach „British Medical Journal” sugeruje, że podłoże tego zjawiska może tkwić w biologii ewolucyjnej. Przypomina, że dla naszych przodków żyjących na afrykańskiej sawannie najważniejsze było zdobycie partnerki oraz jej zapłodnienie. Rywalizacja o kobiety była wówczas na tyle obciążająca, że istniało większe prawdopodobieństwo śmierci z powodu urazu niż infekcji. Stąd liczyła się siła, wielkość i wytrzymałość, a nie sprawnie działający system odpornościowy.

W tym świetle „męska grypa”, która ścinała mężczyznę z nóg, mogła być kluczowa dla jego przetrwania jako jednostki, gdyż prowadziła do „oszczędzania energii i redukowała ryzyko spotkania drapieżnika”. Dziś lwy już naszym panom nie zagrażają, lecz redukcja wydatków energetycznych wciąż jest dla nich ważna, kiedy mają katar.

W świetle przedstawionych dowodów „męska grypa” może być faktem, a nie tylko ciekawym zjawiskiem kulturowym. Wiele wskazuje bowiem na to, mężczyźni naprawdę mają słabszy system odpornościowy, częściej chorują i umierają z powodu infekcji. Może więc rzeczywiście należy im współczuć, kiedy czują się nieco gorzej?

Anna Piotrowska, [www.zdrowie.pap.pl](http://www.zdrowie.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28068.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**