Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Учиться, учиться и учиться! | Etudier, étudier et étudier!

Автор: Лейла Бабаева, Берн , 16.10.2019.

(© tdg.ch)
Чем выше уровень образования пожилых швейцарцев, тем крепче их здоровье, отмечается в исследовании, опубликованном Федеральной службой статистики (OFS).
|
Plus le niveau de formation des seniors suisses est élevé, plus forte est leur santé, indique l’étude publiée par l'OFS.
Etudier, étudier et étudier!

На сегодня 75% граждан старше 55 лет заявляют, что хорошо себя чувствуют, однако доля таких счастливчиков зависит от уровня образования. Если среди людей, за плечами которых – только первый цикл среднего образования (Secondaire I),

оказалось 59% здоровых, то среди обладателей аттестатов зрелости (Maturité gymnasiale, Secondaire II) или аттестатов о среднем профессиональном образовании (Maturité professionnelle) – 76%. Больше всего здоровых среди тех, кто могут похвастаться университетскими дипломами (84%); по их словам, они ощущают в себе много жизненных сил и с оптимизмом смотрят в будущее. Эта разница не меняется даже при сравнении вышеупомянутых групп швейцарцев более преклонного возраста, хотя число тех, кто не жалуются на самочувствие, в целом меньше.

Люди с университетским образованием ведут более здоровый образ жизни, чем их менее просвещенные сверстники: следят за своим питанием и много двигаются, при этом различия заметнее в поведении женщин, чем мужчин. Среди швейцарок с высшим образованием, перешагнувших 55-летний рубеж, существенно больше тех, кто ежедневно съедают пять фруктов или овощей, чем среди швейцарок, окончивших только среднюю школу (42% и 19% соответственно), меньше страдающих ожирением (8% и 22%) и больше физически активных (77% и 58%). Кроме того, женщины с университетскими дипломами лучше справляются со стрессом, чем остальные швейцарки (50% и 31%), а вот среди представителей сильного пола специалисты такой разницы не выявили.

Мужчины, отучившиеся в вузах, охотнее занимаются спортом, чем их менее образованные сверстники (80% и 64%), реже склонны к хроническому потреблению алкоголя (5% и 11%) и не так часто страдают ожирением (12% и 22%). Последнее замечание весьма актуально, поскольку, по данным министерства здравоохранения Конфедерации, около 53% швейцарцев в возрасте 65 лет и старше отличаются высоким индексом массы тела. Для сравнения, среди 35-49-летних – 42% людей с лишним весом, среди 15-34-летних – 27%. Минздрав напоминает, что тучность повышает риск развития диабета 2-го типа, сердечнососудистых и онкологических заболеваний.

Вышеупомянутая способность справляться со стрессом очень нужна швейцарцам в возрасте, так как 14% из них полагают, что их дискриминируют при отборе кандидатов на рабочие места. Об этом говорится в исследовании организации Pro Senectute, которая предоставляет бесплатные консультации швейцарцам старше 64 лет по юридическим и финансовым вопросам.

В других сферах пожилые люди чувствуют себя более комфортно: они довольны разнообразием возможностей для проведения досуга, у них есть доступ ко всей необходимой информации, несмотря на растущее оцифровывание многих сфер нашей жизни. Можно предположить, что и в этом случае увереннее ощущают себя те, кто получили высшее образование, а заодно сделать вывод, что фраза «учиться, учиться и еще раз учиться» осталась такой же актуальной, как и столетие назад.

здоровье
высшее образование в швейцарии
Статьи по теме
Все о здоровье швейцарцев
Велосипед – страж здоровья
В университете Лозанны открыт ген ожирения
Физические упражнения и здоровое питание – рецепт от инфаркта

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/uchitsya-uchitsya-i-uchitsya*