

16 Αυγούστου 2016

# Ο θυμός καταστρέφει εγκέφαλο και καρδιά

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Σοφά

αποδεικνύονται τελικά τα λόγια των παλαιότερων όταν μας συμβούλευαν να μην

νευριάζουμε εύκολα και να μη θυμώνουμε γιατί «δηλητηριάζεται» το σώμα μας και θα πάθουμε κανένα έμφραγμα ή κανένα εγκεφαλικό. Μελέτη που έγινε σε περίπου 14.000 άτομα ηλικίας 48-67 ετών επιβεβαιώνει ότι η επιθετικότητα και ο θυμός αυξάνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου ή καρδιακού.

Συγκεκριμένα, η κλινική μελέτη έγινε από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης των Ασθενειών των [ΗΠΑ](#) για 8 συνεχή έτη με τη χρήση των τεστ αξιολόγησης σε όλους τους συμμετέχοντες, άνδρες και γυναίκες, που κλήθηκαν να χαρακτηρίσουν την προσωπικότητά τους.

Οι επιστήμονες κατέγραψαν όλα τα εγκεφαλικά επεισόδια που προκλήθηκαν στους εθελοντές κατά τη διάρκεια της μελέτης και διαπίστωσαν ότι τα άτομα που είχαν θυμό και οργή στη ζωή τους, είχαν αυξημένο κίνδυνο να πάθουν κάποιο εγκεφαλικό επεισόδιο. Μάλιστα, όσο πιο ψηλό ήταν το επίπεδο θυμού τους τόσο μεγαλύτερος ήταν ο κίνδυνος.

Επίσης, παρατήρησαν ότι η επίδραση του θυμού εξουδετέρωνε ακόμα και τις όποιες θετικές επιδράσεις μπορεί να είχε ως άτομο, δηλαδή τα χαμηλά επίπεδα της καλής χοληστερόλης (HDL) ή τη σχετικά νεαρή ηλικία του.

Επιπροσθέτως, η σχέση μεταξύ θυμού και εγκεφαλικών επεισοδίων ήταν ανεξάρτητη από άλλους παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό όπως είναι το κάπνισμα, η υψηλή πίεση, η υψηλή κακή χοληστερόλη LDL και ο διαβήτης.

Οι επιστήμονες επεσήμαναν ότι αυτή δεν είναι η μοναδική μελέτη που διαπιστώνει το πόσο κακό κάνει ο θυμός στη συνολική υγεία του ατόμου. Όπως είπαν, υπάρχουν δεδομένα από πρόσφατες μελέτες που δείχνουν ότι όσο πιο επιθετικό είναι ένα άτομο και όσο πιο πολύ νευριάζει τόσο περισσότερο κινδυνεύει έπο ένα καρδιακό νόσημα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο θυμός και γενικά τα νεύρα και η οργή που νιώθει κάποιος προκαλούν βλάβες στον εγκέφαλο και στην καρδιά γιατί επηρεάζουν αρνητικά την αρτηριακή πίεση με την έκκριση των χημικών ορμονών και τη συστολή των αιμοφόρων αγγείων.

Επίσης, κάποιες από αυτές τις ουσίες που εκκρίνονται αυξάνουν την πηκτικότητα του αίματος γεγονός που ευθύνεται για το «φράξιμο» των αγγείων με αποτέλεσμα την πρόκληση ισχαιμικού επεισοδίου σε εγκέφαλο ή καρδιά.

Τέλος, ο θυμός και η οργή προκαλούν υπερβολική έκκριση αδρεναλίνης που επίσης με τη σειρά της προκαλεί βλάβες στα τοιχώματα των αγγείων.

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)