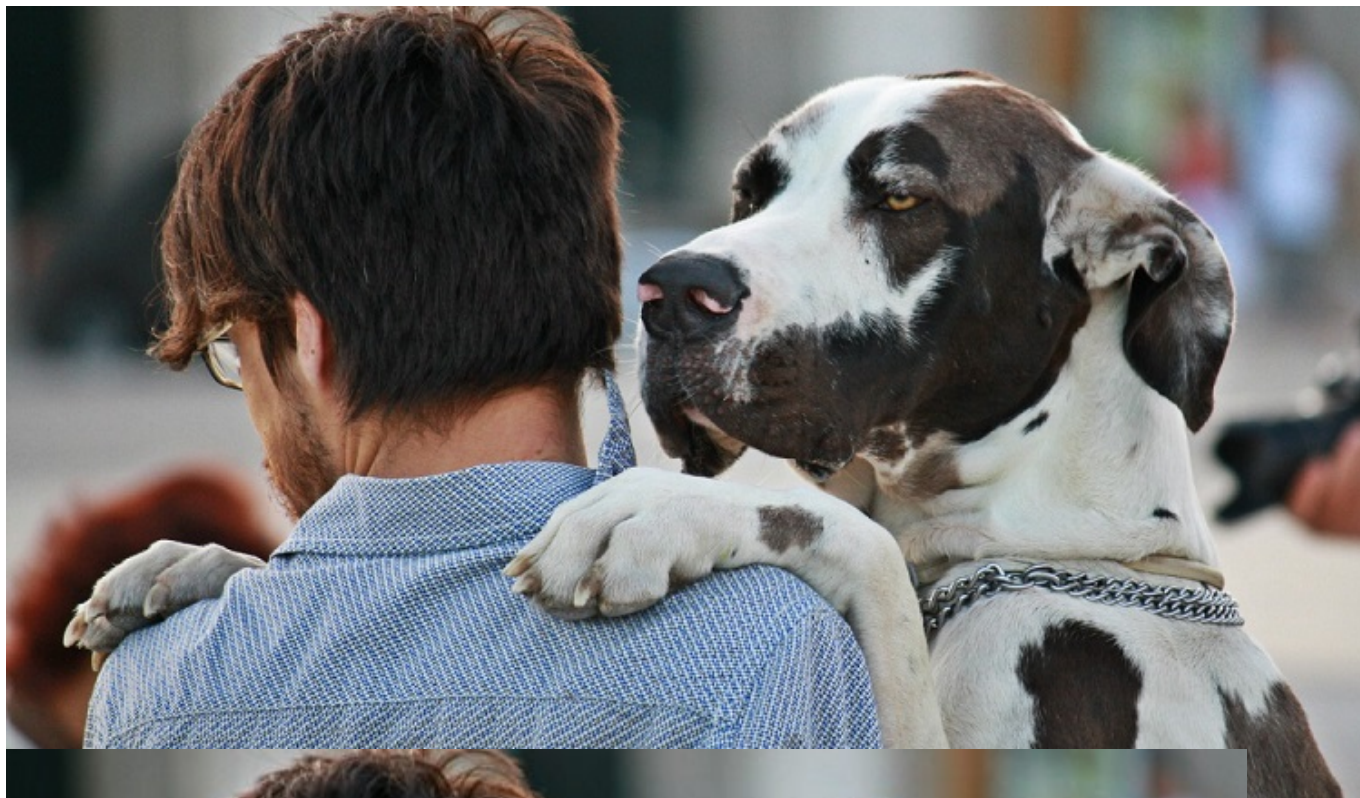


19 Αυγούστου 2016

## 9 επιστημονικοί λόγοι που τα κατοικίδια μας κάνουν πιο ευφυείς

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



Αλλά

και πιο υγιείς.

Μία σειρά από μελέτες έχουν αποδείξει πως τα κατοικίδια ζώακια, κυρίως τα σκυλιά και οι γάτες, μας βοηθούν, καθώς ενισχύουν την υγεία του οργανισμού μας. Πώς;

Σύμφωνα με την επιστήμη, ιδού οι 9 τρόποι με τους οποίους οι καλύτεροί μας τετράποδοι φίλοι απογειώνουν την υγεία μας, μας κάνουν πιο ανθεκτικούς στο στρες και βοηθούν τη λειτουργία του μυαλού μας.

Διαχειριζόμαστε καλύτερα την απόρριψη

Διαφήμιση

Σύμφωνα με έρευνα η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Anthozoos οι άνθρωποι που έχουν κατοικίδια μπορούν να ξεπεράσουν πιο εύκολα μία κοινωνική απόρριψη, και νιώθουν λιγότερο αρνητικά από τους ανθρώπους που δεν έχουν κάποιο κατοικίδιο.

Οι ερευνητές όπως σημειώνεται στο Readers digest, μεταξύ άλλων είπαν πως οι άνθρωποι οι οποίοι έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν τόσο τα ζώα όσο και τα αντικείμενα ως ανθρώπους, είναι πιο επιρρεπείς στο χαρακτηριστικό της ενσυναίσθησης και στον αντισυμβατικό τρόπο σκέψης για να προφυλαχθούν από τον αρνητισμό.

Δεν νιώθουμε μόνοι

Η μοναξιά έχει συσχετιστεί με την καρδιακή νόσο και τη νόσο του Αλτσχάιμερ και άλλα αρνητικές επιπτώσεις σε βάρος του οργανισμού. Σύμφωνα με έρευνα η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Aging & Mental Health ενήλικες που είχαν κατοικίδιο ζώο, ένιωθαν λιγότερο μόνοι από εκείνους που δεν είχαν κάποιο κατοικίδιο, ενώ ήταν καλύτερη η κοινωνική τους αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους.

Μας παρέχουν ασπίδα κατά του στρες

Σύμφωνα με παλαιότερη σουηδική μελέτη οι άνθρωποι που πέρασαν 15 έως 30 λεπτά παρέα με έναν σκύλο και τον χάρησαν είχαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης -ορμόνη του στρες-.

Οι συμμετέχοντες της μελέτης οι οποίοι είχαν σκύλο, είχαν αντίστοιχα αυξημένα επίπεδα οξυτοκίνης -ορμόνη της χαράς-, ενώ οι παλμοί της καρδιάς τους ακόμη και μία ώρα μετά από την παρέα με τον σκύλο τους, ήταν πιο χαλαροί, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες που δεν είχαν κατοικίδιο.

Προστατεύουν τη καρδιά μας

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Journal of Vascular and Interventional Neurology οι γάτες μπορούν να μας προστατεύσουν από την καρδιακή νόσο.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν στα πλαίσια μίας εικοσαετούς μελέτης πως οι άνθρωποι που έχουν γάτες, έχουν αντίστοιχα χαμηλότερο κίνδυνο να πάθουν καρδιακή προσβολή. Μεταξύ των ευρημάτων φάνηκε πως οι γάτες χαλαρώνουν τους ανθρώπους από το στρες.

Κρατάν το μυαλό μας λειτουργικό

Οι ενήλικες που είχαν ως κατοικίδια τόσο γάτες όσο και σκύλους παρουσίασαν καλύτερες γνωστικές λειτουργίες. Ειδικότερα η μελέτη δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Anthrozoos και σύμφωνα με τα ευρήματα οι συμμετέχοντες που είχαν κατοικίδια φάνηκε να θυμούνται καλύτερα και με περισσότερες λεπτομέρειες, ενώ χρησιμοποιούσαν τις εμπειρίες του παρελθόντος για να αποφασίσουν πως θα ενεργήσουν, όταν καλούνταν να πάρουν μία απόφαση.

Μας γυμνάζουν

Ακόμη και ένας μικρός περίπατος ο οποίος γίνεται για τις ανάγκες του σκύλου μας βγάζει έξω από το σπίτι, πράγμα που μας κρατά σε κίνηση. Σύμφωνα με έρευνα από το Michigan State University οι άνθρωποι που έχουν σκύλο ασκούνταν περίπου μισή ώρα περισσότερο την εβδομάδα από όσους δεν είχαν.

Μας “παίρνουν” τον πόνο

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Anthrozoos οι ενήλικες που έκαναν κάποια χειρουργική επέμβαση και έπειτα πέρασαν 15 λεπτά παρέα με τον σκύλο τους πήραν λιγότερα φάρμακα από εκείνους που δεν είχαν σκύλο.

Δεν πάσχουμε από αλλεργίες

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Clinical & Experimental Allergy τα παιδιά που έκαναν παρέα από μικρή ηλικία με γάτες ή σκύλους, είχαν τις μισές

πιθανότητες να είναι αλλεργικά στο ζώο ή να αναπτύξουν στη μετέπειτα ζωή αλλεργίες.

Ωστόσο, οι ερευνητές λένε πως η υιοθέτηση ενός ζώου σε έναν δεύτερο χρόνο πιθανά να μην βοηθήσει το ανοσοποιητικό, όπως αν το είχαμε από την αρχή της ζωής μας.

Μας κάνουν υπεύθυνους από πολλές απόψεις

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Plos One, τα παιδιά που φροντίζουν από μικρή ηλικία ένα κατοικίδιο, εκτός του ότι γίνονται πιο υπεύθυνα απέναντι στα ζώακια, γίνονται υπεύθυνα ακόμη και για τον ίδιο τους τον εαυτό.

Η μελέτη διαπίστωσε πως τα παιδιά που φρόντιζαν ενεργά το κατοικίδιο τους και όχι μόνο λέγοντας πως απλά το αγαπούν, παρουσίασαν 2,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να διατηρούν υγιή επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

**Πηγή:** [pathfinder.gr](http://pathfinder.gr)