

27 Νοεμβρίου 2016

## 3 χαρακτηριστικά των ανθρώπων που μεγαλώνουν όμορφα

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



Βλέπουμε μεγαλύτερους ανθρώπους που δείχνουν πρόωρα γερασμένοι και άλλους που είναι πολύ πιο υγιείς και ακτινοβολούν νεότητα παρά την ηλικία που γράφει η ταυτότητά τους. Ποια είναι 3 χαρακτηριστικά που τους διαφοροποιούν;

### Θετική στάση ζωής

Η εικόνα που έχουμε εμείς για τον εαυτό μας αντανακλά σε αυτό που εκπέμπουμε στους γύρω μας. Ηλικιωμένοι που θεωρούν πως το πέρασμα του χρόνου συνεπάγεται σοφία, που νιώθουν ικανοποιημένοι και ευτυχείς για τις εμπειρίες που έχουν συσσωρεύσει, είναι κατά 40% πιο πιθανό να ανακάμψουν από ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας συγκριτικά με ανθρώπους που θεωρούν πως τα γηρατειά είναι συνώνυμο της ανημποριάς και της απόσυρσης, σύμφωνα με δημοσίευμα στην ιατρική επιθεώρηση The Journal of the American Medical Association.

### Δεν απομονώνονται

Οι συχνές επαφές και η καλή σχέση με φίλους και συγγενείς αυξάνουν το προσδόκιμο επιβίωσης και εξασφαλίζουν καλύτερη ποιότητα ζωής, ανεξάρτητα από την ηλικία μας. Σύμφωνα μάλιστα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση PLoS, άνθρωποι με ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς είχαν 50% αυξημένες πιθανότητες να ζήσουν περισσότερα (και καλύτερα) χρόνια συγκριτικά με συνομήλικους τους χωρίς κοινωνική ζωή και κοινωνικές επαφές.

### Προσέχουν τη διατροφή τους

Η διατροφή παίζει τεράστιο ρόλο στο πώς θα γεράσει το σώμα μας. “Τελευταίες έρευνες δείχνουν πως μία δίαιτα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, με πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά, σιτηρά ολικής αλέσεως και άπαχη πρωτεΐνη είναι η πιο υγιεινή επιλογή”, εξηγεί ο δρ Jeffrey Benabio, κλινικός διευθυντής στο κέντρο Kaiser Permanente Primary Care. Ένα εξαιρετικό παράδειγμα είναι η μεσογειακή διατροφή, που συμπεριλαμβάνει ψάρι και κόκκινο κρασί (με μέτρο αυτό το δεύτερο!). Ποιες άλλες τροφές συμβάλουν ώστε το πέρασμα του χρόνου να είναι πιο ανώδυνο; Τα καρύδια, ο σολομός και ο λιναρόσπορος είναι πλούσια σε ω3 λιπαρά οξέα που προστατεύουν τη λειτουργία της καρδιάς και του εγκεφάλου και διατηρούν το δέρμα πιο υγιές και νεανικό.

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