

Γιατί οι αισιόδοξες γυναίκες ζουν περισσότερο!

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



Οι

γυναίκες που βλέπουν τα πράγματα με θετικό και αισιόδοξο τρόπο, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να ζήσουν περισσότερα χρόνια, σε σχέση με τις απαισιόδοξες, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Οι αισιόδοξες είναι λιγότερο πιθανό να πεθάνουν πρόωρα από λοίμωξη, καρδιά, εγκεφαλικό, καρκίνο κ.α.

Δεν είναι η πρώτη μελέτη που συνδέει την ψυχική υγεία και ιδίως την αισιοδοξία με τη μακροζωία. Φαίνεται πως η αισιοδοξία -η τάση να βλέπει κανείς τη φωτεινή πλευρά του κόσμου και να προσδοκά ότι θα συμβούν καλά πράγματα στον ίδιο και στους γύρω του- έχει άμεση θετική επίπτωση στη βιολογία ενός ανθρώπου, πιθανώς λόγω ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Έρικ Κιμ της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό επιδημιολογίας “American Journal of Epidemiology”, ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 70.000 γυναίκες με μέση ηλικία 70 ετών στην αρχή της έρευνας.

Οι γυναίκες απάντησαν σε ερωτηματολόγια για να διαπιστωθεί ο βαθμός αισιοδοξίας τους και στη συνέχεια παρακολουθήθηκαν σε βάθος οκταετίας η κατάσταση της υγείας τους, καθώς και οι αιτίες θανάτου όσων πέθαναν στο μεταξύ.

Διαπιστώθηκε ότι οι πιο αισιόδοξες γυναίκες είχαν κατά μέσο όρο 30% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σε σχέση με τις λιγότερο αισιόδοξες. Όσον αφορά τις επιμέρους αιτίες θανάτου, η μεγάλη αισιοδοξία σχετιζόταν με 52% μικρότερο κίνδυνο θανάτου από λοίμωξη, 39% θανάτου από εγκεφαλικό, 38% θανάτου από καρδιά ή πνευμονικό νόσημα και 16% μικρότερο κίνδυνο θανάτου από καρκίνο.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι οι αισιόδοξοι άνθρωποι τείνουν να έχουν χαμηλότερη χοληστερίνη και μικρότερη φλεγμονή στον οργανισμό τους.

“Τα ευρήματά μας επιβεβαιώνουν ότι θα πρέπει να κάνουμε προσπάθειες για να τονώσουμε την αισιοδοξία, η οποία σχετίζεται με πιο υγιείς συμπεριφορές και με πιο υγιείς τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών της ζωής” δήλωσε ο Κιμ.

Πηγές: ΑΠΕ- capital.gr