

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Więcej optymizmu to lepsze zdrowie

Optymistyczni ludzie żyją dłużej, mają zdrowsze serca, rzadziej chorują na cukrzycę i inne choroby. Częściej mają sprzyjające zdrowiu nawyki i łatwiej radzą sobie ze stresem. Zdaniem specjalistów, nad swoim nastawieniem do życia można do pewnego stopnia pracować. Może więc warto spróbować?

Naukowcy z Boston University School of Medicine przeanalizowali dane na temat prawie 70 tys. kobiet i 1,5 tys. mężczyzn, porównując poziom ich optymizmu z długością życia. Optymistyczne nastawienie wiązało się z większymi szansami na dożycie prawdziwie sędziwego wieku. Zależność ta utrzymała się nawet po wzięciu pod uwagę takich czynników jak warunki demograficzne oraz różne parametry dotyczące zdrowia i stylu życia. Średnio, optymistyczne osoby żyły od 11 do 15 proc. dłużej niż te o niskim poziomie optymizmu. Okazuje się bowiem, że wiąże się on z różnego rodzaju korzyściami dla zdrowia.

Optymiści mają zdrowsze serca

Jak na przykład pokazali badacze z University of Illinois w Urbana-Champaign, optymizmowi towarzyszy lepszy stan układu krążenia. „Osoby z najwyższym poziomem optymizmu mają dwa razy więcej szans na idealne zdrowie układu sercowo-naczyniowego, niż osoby pesymistyczne” - twierdzi kierująca pracami prof. Rosalba Hernandez. „Korelacja ta pozostaje znacząca nawet po uwzględnieniu czynników społeczno-demograficznych czy słabego zdrowia psychicznego” - opowiada o wynikach specjalistka.

Stan ponad 5 tys. uczestników badania w wieku od 45 do 84 lat naukowcy ocenili z pomocą zestawu parametrów stosowanych przez American Heart Association (AHA) - ciśnienia krwi, wskaźnika masy ciała, poziomu glukozy we krwi, poziomu cholesterolu, żywienia, aktywności fizycznej i palenia papierosów. Optymistyczni ochotnicy uzyskiwali znacznie lepsze wyniki. Mieli znacząco zdrowszy poziom glukozy, cholesterolu, wskaźnik masy ciała, więcej się ruszali i mniej palili. „Jak sądzą, przyczyną zaobserwowanych różnic są bio-behavioralne mechanizmy. Wyniki sugerują, że strategie prewencyjne nacelowane na zmiany w psychologicznym samopoczuciu, w tym przypadku pod względem optymizmu, to potencjalna metoda, dzięki której AHA może osiągnąć cel poprawy zdrowia sercowo-naczyniowego Amerykanów do 2020 roku o 20 proc.” - podkreśla prof. Hernandez.

Optymizm a cukrzyca

Z kolei autorzy badania opublikowanego niedawno na łamach „Menopause: The Journal of the North American Menopause Society” zauważyli, że poziom optymizmu ma związek z ryzykiem zachorowania na cukrzycę.



Naukowcy przypominają w swojej publikacji, że według wcześniejszych badań, zagrożenie cukrzycą podnoszą takie stany jak wrogość, cynizm czy depresja. Badacze sprawdzili więc relacje między cukrzycą a optymizmem, negatywnym usposobieniem i wrogością u prawie 140 tys. obserwowanych przez 14 lat kobiet po menopauzie. Notowali też istotne czynniki behawioralne, takie jak dieta,

palenie, picie alkoholu czy aktywność fizyczna.

Okazało się, że najbardziej optymistyczne uczestniczki miały o 12 proc. mniejsze ryzyko rozwoju choroby, niż te o najmniejszym poziomie optymizmu. Z kolei najbardziej negatywne usposobienie wiązało się z 9 proc. wzrostem zagrożenia, a wrogość - z 17 proc. Zauważone zależności w największym stopniu dotyczyły przy tym kobiet bez otyłości. Jednocześnie, uwzględnione psychiczne cechy działały niezależnie od głównych zachowań wpływających na zdrowie.

Pozytywny sposób na stres

Oprócz tego, że optymistyczne podejście do życia pomaga podejmować sprzyjające zdrowiu działania i sprzyja korzystnym nawykom, może też działać w inny sposób. Eksperci z Concordia University przekonują, że optymiści lepiej radzą sobie z regulacją stresu.

Naukowcy obserwowali grupę 140 osób w wieku od 60 lat, mierząc poziom ich kortyzolu (tzw. hormon stresu) w różnych sytuacjach i notując subiektywnie postrzegany przez uczestników poziom stresu. Okazało się po pierwsze, że pesymiści odczuwali wyższy podstawowy poziom stresu, niezwiązanego z żadnym konkretnym wydarzeniem, a do tego mieli spore kłopoty z regulacją dodatkowego stresu pojawiającego się w trudnych sytuacjach. „W dni, kiedy pojawiał się stres na wyższym poziomie, reakcja pesymistów była wyraźnie nasiloną i mieli oni kłopoty z obniżeniem poziomu kortyzolu do prawidłowego poziomu. Optymiści - przeciwnie - byli chronieni w tego typu sytuacjach” - opowiada autorka badania Joelle Jobin.

Optymizm - wszechstronna ochrona dla naszego zdrowia

Chyba więc nie powinno dziwić, że optymizm może się też wiązać z mniejszym ryzykiem śmierci z powodu chorób różnego typu. Tak właśnie twierdzą eksperci z Harvard T.H. Chan School of Public Health. Przeanalizowali oni informacje na temat aż 70 tys. kobiet uczestniczących w znanym projekcie badawczym Nurses' Health Study. Najbardziej optymistyczne uczestniczki miały aż o 30 proc. mniejsze ryzyko zgonu z powodu uwzględnionych chorób, w objętym badaniem czasie ośmiu lat. O 16 proc. rzadziej umierały z powodu raka, o 38 proc. - chorób serca, 39 proc. - udaru, 38 proc. - schorzeń układu oddechowego i 52 proc. - infekcji.

„Podczas gdy większość medycznych, w tym związanych ze zdrowiem publicznym wysiłków nakierowanych jest na zmniejszenie czynników ryzyka różnych chorób, pojawia się coraz więcej dowodów na to, iż poprawa psychicznej odporności także może zrobić różnicę. Nasze wyniki sugerują, że powinniśmy starać się podnieść poziom optymizmu, który wiąże się z prozdrowotnymi zachowaniami i zdrowszymi sposobami radzenia sobie z wyzwaniami stawianymi przez życie” - zaznacza współautor badania dr Eric Kim. Choć, jak wskazują naukowe obserwacje, osobowość jest w dużej mierze zdeterminowana dziedzicznie, to naukowcy z Harvardu twierdzą, że nad optymizmem można popracować. „Wcześniejsze prace badawcze pokazały, że na poziom optymizmu można wpłynąć z pomocą stosunkowo nieskomplikowanych, niedrogich interwencji. Można np. wypisać sobie najlepsze możliwe ewentualności w różnych dziedzinach życia.” - twierdzi jeden z autorów badania dr Kaitlin Hagan. Sukces może oznaczać przyjemniejsze i zdrowsze życie.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29222.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową

konsekwencja

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi,](#) [uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#) [edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma](#) [oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#) [przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy