

[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](#)

Optymiści mają lepszą kondycję



Zapaleni optymiści mogą się pochwalić nawet dwa razy lepszą kondycją układu krwionośnego niż notoryczni pesymiści - czytamy w czasopiśmie „Health Behavior and Policy Review”.

Naukowcy z Uniwersytetu Illinois (USA) doszli do wniosku, że ludzie patrzący na świat przez różowe okulary zazwyczaj cieszą się lepszym zdrowiem, jeśli chodzi o funkcjonowanie układu krwionośnego, niż osoby o pesymistycznym nastawieniu do życia. Świadczą o tym m.in. korzystniejsze wyniki pomiarów cukru we krwi i poziomu cholesterolu.

W badaniu uczestniczyło ponad 5 tys. osób różnej narodowości w wieku od 45 do 84 lat. Przez 11 lat systematycznie kontrolowano u nich następujące wskaźniki: ciśnienie krwi, indeks masy ciała (BMI), stężenie glukozy na czczo, stężenie cholesterolu w surowicy krwi oraz nawyki związane z żywieniem, aktywnością fizyczną i paleniem papierosów. Przeprowadzono także wywiady dotyczące zdrowia psychicznego, poziomu optymizmu i zdrowia fizycznego - uwzględniano dane medyczne świadczące o artretyzmie, chorobach wątroby i nerek.

Analiza uzyskanych informacji pozwoliła stwierdzić, że wraz ze wzrostem optymizmu, rosną też inne wskaźniki związane ze zdrowiem. Po uwzględnieniu wieku, przynależności rasowej, poziomu wykształcenia i dochodów okazało się, że najwytrwalsi optymiści mają nawet dwa razy większą szansę na pochwalenie się idealnymi wynikami niż najwięksi pesymiści.

Prawdopodobnie jest to związane z faktem, że optymiści zazwyczaj prowadzą zdrowszy tryb życia - są bardziej aktywni fizycznie i rzadziej padają ofiarą nałogu tytoniowego.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/22812.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy