

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Badanie potwierdziło - optymiści żyją dłużej

**Badanie z udziałem 160 tys. kobiet pokazało, że optymiści żyją średnio dłużej od pesymistów. Mają przy tym większe szanse przekroczyć 90 lat.**

Chcesz dłużej żyć? Popracuj nad optymizmem. Taki wniosek można wyciągnąć z najnowszego badania autorstwa naukowców z Harvard T.H. Chan School of Public Health (USA).

Przeprowadzili oni obszerną analizę, która objęła prawie 160 tys. kobiet o różnym pochodzeniu etnicznym. Wyniki wskazują, że optymistom towarzyszyło dłuższe życie, niezależnie od rasy.

Po uwzględnieniu różnorodnych czynników towarzyszących okazało się, że najbardziej optymistyczne ochotniczki żyły średnio o 5,4 proc. dłużej, niż ich najmniej optymistyczne koleżanki. Największa różnica - 7,6 proc. pojawiła się u kobiet rasy białej, niełatynoskiego pochodzenia.

„Choć optymizm może być uwarunkowany czynnikami kulturowymi, nasze wyniki sugerują, że płynące z niego korzyści dla długości życia mogą dotyczyć wszystkich grup etnicznych” - mówi współautorka badania Hayami K. Koga.

Średnia większa długość życia częściowo wiązała się z tym, że optymistki częściej osiągały prawdziwie sędziwy wiek, przekraczając 90 lat.

Dokładniejsza analiza pokazała natomiast, że optymiści prowadzą zdrowszy tryb życia, jednak za długowieczność odpowiadał on tylko w 24 proc.

Być może więc podstawowe znaczenie ma sam stan psychiki.

„Optymizm może być ważnym celem dla interwencji poprawiającej długość życia w różnorodnych grupach” - podsumowuje Hayami K. Koga.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31351.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## **Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!**

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**