

[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>



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