

[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-behawioralne 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>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy